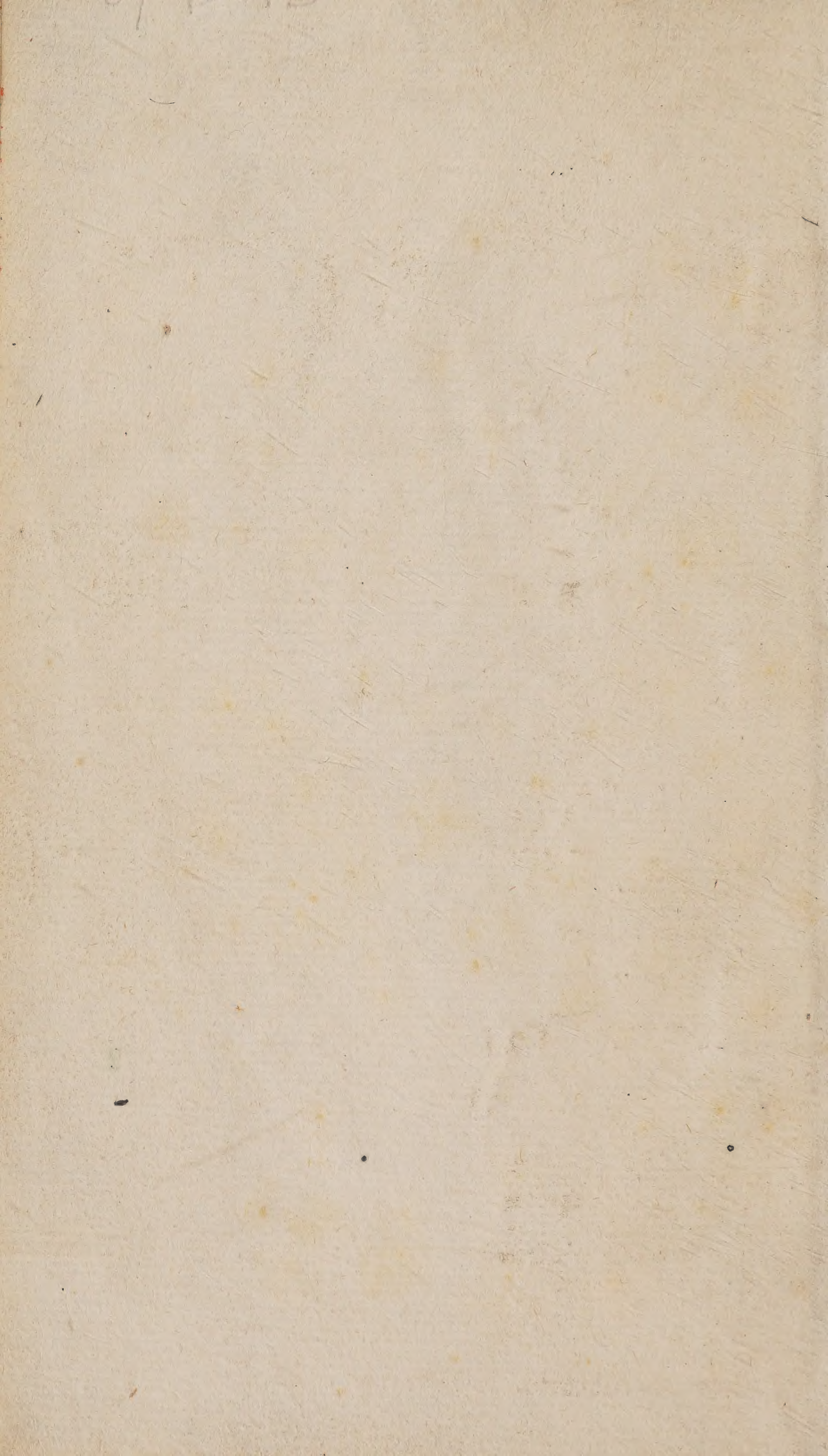




Gottfried Samuel Bäumlers/
Ehmaligen Chur-Pfältzischen Ober-Amts-Physici in Germersheim/ 2c.

Präservirender Artzt/
oder

Gründliche Anweisung
wie sich der Mensch/ mit Verleihung Göttlicher Gnade/
durch eine ordentliche Diät/
bey guter Gesundheit erhalten/
und folglich zu einem hohen und geruhigen Alter gelangen könne.

Aus Liebe für den Nächsten zum Druck befördert/ auch mit einer Vorrede/ etlichen Capiteln/ und Registern versehen und vermehret/
von

Georg Heinrich Behr/
Medicinæ Doctore und Practico zu Straßburg/ wie auch der Academiæ Imperialis Naturæ Curiosorum, und des Commercii Litterarii Physico-Technico-Medici Mitglied.

STRASBURG/
verlegts Johann Reinhold Dulßecker/ der ältere.
1738.





Vorrede des Heraus-Gebers/ darinnen zugleich von des Menschen Lebens-Ziel gehandelt wird.

Geneigter Leser!

ES ist so wohl dir/ als mir/ ja einem jeden unter uns bekannt/ daß wir alle der-mahleins sterben/ und un-ser Leben lassen müssen/ denn der Tod verschonet keines einigen unter uns/ er seye gleich reich oder arm/ jung oder alt/ klug oder einfältig/ Herr oder Knecht/ Mann oder Weib/ kurtz/ er raffet alles hinweg/ was ihme nur im-mer beliebet. Dieses kommt nun freylich dem blosen und natürlichen Menschen grausam und entsetzlich für; ein Christ-glaubiger hingegen weiß sich bestens dar-ein zu finden/ sintemahlen ihme durch die

Gnade GOTTes bekannt/ daß jeder Mensch/ nach dem Göttlichen Rath-Schlus/ um der Sünden willen sterben müsse/ und daß der Höchste einem jeden unter uns sein Lebens-Ziel gesetzet habe/ welches er nimmer nicht überschreiten noch verlängern kan; denn ER hat ja alle unsere Tage gezehlet/ und auf Sein Buch geschrieben/ ehe wir noch einmahl gebohren waren.

Wenn nun also dieses ausgemacht ist/ daß des Menschen Leben ein Ziel hat/ so fragt sich auch billig/ wie nun dasselbe beschaffen/ oder wie vielerley es seye? Hierauf dienet zur Antwort/ daß das Menschliche Lebens-Ziel entweder auf eine allgemeine/ oder aber auf eine besondere Weise/ könne und müsse betrachtet werden.

Wird demnach das Lebens-Ziel auf die erstere Art genommen/ so ist solches allen Menschen gemein. Denn es heißt: Es ist dem Menschen gesetzt einmahl zu sterben/ darnach das Gericht. Und dieses Urthel hat der große und allmächtige GOtt/ allbereit im Paradiß/ nach dem Sünden-Fall/ dem Adam und seinen Nachkom-

men angekündiget / da er gesprochen: **Du bist Erden / und solt auch wieder zur Erden werden.** Von solchem allgemeinen Lebens-Ziel ist uns also allhier die Rede nicht / indem kein Sterblicher zu finden / der solches jemahls hinter-treiben könne. Wie denn so gar auch die Heyden selbst dieses allgemeine Lebens-Ziel / auch wieder ihren Willen / haben zugeben und bekennen müssen: und ob sie gleich unter ihren unzähligen Göttern / auch über dieses allgemeine Lebens-Ziel eine besondere Göttin erwehlet / und ihr den Nahmen PARCA gegeben / so lieset man doch nirgendswo / daß sie dieser Todes-Göttin jemahls einen Altar zu Ehren aufgebauet hätten / und das vielleicht darum / weilen diese Göttin gantz unerbittlich / und keines Menschen schonete; wannenhero ihr auch obiger Nahme mag seyn beygeleget worden.

Da nun dieses allgemeine Lebens- und Sterbens-Ziel von allen Menschen zugegeben wird; so kommt es uns allhier / bey dieser Betrachtung / vornehmlich auf **das besondere Lebens-Ziel** an. Daher fragt sichs / ob einem jeden unter uns dergleichen besonderes Lebens-

Ziel gegeben/ und ob dasselbe unbeweglich und vest gesetzet seye? Darauf nun antworte ich/ daß allerdings ein dergleichen besonderes Lebens-Ziel einem jeglichen Menschen/ so wohl in Ansehung der Stunde der Geburt/ als des Todes/ von dem lieben GOTT bestimmet seye. Ein solches bezeuget auch David/ Psalm am CXXXIX. vers. 16. **Deine Augen sahen mich/ da ich noch unbereitet war/ und waren alle Tage auf dein Buch geschrieben/ die noch werden sollten/ und derselben keiner da war.**

Es muß aber dieses besondere Lebens-Ziel auf dreyerley Art betrachtet werden; und zwar

1.) als ein über-natürliches;
2.) als ein natürliches; und dann
3.) als ein zufälliges Ziel.

Was nun erstlich das über-natürliche Ziel unsers sterblichen Lebens anbetrifft/ so ist solches schlechterdings unbeweglich und unveränderlich/ indem der allgewalltige Schöpfer einer jeden Creatur/ nach seinem unerforschlichen Rath und Willen/ ein gewisses Ziel gesetzet hat/ wozu die Creatur nicht

nicht das geringste beytragen kan; sondern dasselbe ist einig und allein an der Allwissenheit des Höchsten gelegen / als welchem alle seine Creaturen von Ewigkeit her bekannt sind / da er alle unsere Tage / ja so gar auch die Haare auf dem Haupt / gezehlet / und einen jeden in seine Hände gezeichnet hat. Hiob bezeuget solches / Cap. XIV. v. 5. wenn er spricht: **Der Mensch hat seine bestimmte Zeit / die Zahl seiner Monden stehet bey dir; Du hast ihm ein Ziel gesetzet / das wird er nicht übergehen.** Deme stimmet auch Salomo bey / in seinem Prediger / Cap. III. v. 2. wenn er spricht: **Gebohren werden und Sterben hat seine Zeit.** Wodurch er nichts anders sagen will / als daß ein jeder Mensch seine von GOtt gesetzte und vest-gestellte Geburts- und Sterbens-Stunde habe. Ein gleiches bekräfftiget auch David / Psalm am XXXIX. v. 5. und 6. da er spricht: **HErr lehre mich bedencken / daß es ein Ende mit mir haben muß / und mein Leben ein Ziel hat / und ich davon muß. Siehe / meine Tage sind einer Hand breit bey dir / und mein Leben ist wie nichts vor**

dir; **Wie gar nichts sind alle Menschen / die doch so sicher leben / Sela!** Am allerdeutlichsten sehen wir solches an dem Exempel **Mosis** / von dessen bestimmtem Lebens-Ziel der Höchste GOTT selbsten / in seinem V. Buch / Cap. XXXI. vers. 14. also mit ihm spricht: **Siehe deine Zeit ist herbey kommen / daß du sterbest.** Anderer gleicher Exempel aus Heiliger Göttlicher Schrifft anjetzo zu geschweigen; Da wir insonderheit auch das Exempel unsers theursten **HEYLANDES** / **Luc.** Cap. XVIII. v. 22. seq. **Joh.** Cap. VII. v. 30. und Cap. XVII. v. 1. 2c. mit hieher ziehen könnten / als wo nicht nur die Zeit und Stunde / sondern so gar auch die Art des vorher-bestimmten Todes / bedeutet und angezeiget worden.

Es kan auch sonsten zu diesem übernatürlichen Lebens-Ziel / zugleich auch das **Zorn- und Gnaden-Ziel** / gesetzet werden. Von dem ersten / als dem von GOTT verkürtzten Zorn- und Straff-Ziel bezeuget **David** / Psalm am LV. vers. 24. **daß die Blutgierigen und Falschen ihr Leben nicht zur Helffte bringen werden.** Von

dem

dem letzteren hingegen ist das Exempel des frommen Israelitischen Königes Hiskiå bekannt/ im II. Buch der Königen am XX. Capitel / welchem zwar GOtt der HErr durch den Propheten Esajam den Tod ankündigen/ Sich jedoch aber durch des Königes Gebet wieder bewegen ließ / daß Er ihm zu seinem Leben auf das neue noch fünffzehen Jahr zusetzete : Welche fünffzehen Jahr also / als ein Gnaden-Geschenck des Allerhöchsten zu seinem sonst bestimten Lebens-Ziel anzusehen sind.

Nach diesem bißher erzehlten übernatürlichen und unveränderlichen Lebens-Ziel des Menschen / folget anjetzo/ unserer gemachten Eintheilung nach/ **das natürliche Ziel** desselben. Dieses ist es nun welches vornehmlich zu unserer Medicinischen Betrachtung anhero gehöret / und welches hauptsächlich in der natürlichen Wärme und Feuchte unseres Cörpers bestehet. So lang also diese beyde Stücke bestens mit einander vereiniget sind / und in ihrem Wesen ordentlich bestehen; so lange dauret dann auch unsere Gesundheit und hinfälliges Leben.

Es stehet demnach dieses natürliche Lebens-Ziel grösten theils in des Menschen

schen eigener Gewalt/ also/ daß es durch eine ordentliche oder unordentliche Diät/ taugliche oder untaugliche Artzney-Mittel/ entweder verlängert/ oder aber verkürtzet werden könne. Beyde haben ihr Absehen auf die natürliche Wärme und Feuchte/ wannenhero sie auch dahin trachten/ daß solche in ihrem Wesen allezeit bestens erhalten werden. Da nun/ bekannter massen/ unsere natürliche und eingepflantzte Wärme gar verzehrend ist/ als muß solcher/ von Zeit zu Zeit/ ein dienliches Unterhaltungs-Mittel entgegen gesetzet werden/ welches dann so wohl die gehörige Speiß und Tranck/ als die so nöthige Ab- und Aus-Sonderung bewerckstelliget.

Zu Erlangung dieses Endzwecks ist folglich nöthig/ daß sich der Mensch einer ordentlichen Diät und rechten Gebrauchs der so genannten nicht-natürlichen Dinge befleißiget/ als wodurch die obbesagte zwey Haupt-Theile/ nemlich die natürliche Wärme und Feuchte/ allezeit bestens unterhalten und gleichsam erneuert werden.

Hierzu tragen auch die Artzney-Mittel/ sonderlich bey vorfallenden chnellen/ oder sonst gefährlichen Kranckheiten/

heiten/ ein grosses bey; indem solche gewißlich nicht umsonst/ sondern zum grossen Nutzen unserer baufälligen Gesundheit/ von GOTT erschaffen worden/ und würde schon mancher elendiglich gestorben und verdorben seyn/ wo man ihme nicht mit dienlicher Artzney geholffen hätte.

Wenn sich demnach der Mensch auf erst-erzehlte Art ordentlich zu leben entschliessen will/ so wird er gewißlich sein vorgestecktes natürliches Ziel/ durch GOttes Beystand/ ziemlich weit hinaus-bringen/ es seye dann/ daß einige unversehene Gewalt oder sonstige Hindernüß darzwischen käme/ also/ daß einer von ungefehr erschossen würde/ ertrăncke/ oder sich zu Tod fiele/ ꝛc. Welches folglich der Terminus Vitæ casualis, oder ein **zufälliges Lebens-Ziel** wăre/ dieweil nemlich der Mensch/ dem es begegnet/ nicht das mindeste davor gekonnt/ sondern ein solches ihme vielmehr so unversehens und zufälliger Weise zugestoßen/ obwohlen dasselbe ohne sonderbare Göttliche Vorsehung freylich nimmermehr geschehen kan.

Es muß aber der Mensch über ein solches **zufälliges Lebens-Ziel** nim-

mer

mer nicht grübeln / oder in GOttes verborgenes Gericht ein Einsehen haben wollen; denn nur ER allein hat eine unumschränckte Herrschafft über alle und jede Creaturen/ ER allein weiß es/ warum dieser im Wasser/ jener im Feuer/ oder sonst auf andere Weise umgekommen. Uns ist demnach genug/ daß wir alle überzeugt seynd / daß wir einstens sterben müssen/ und daß für den zeitlichen Todt niemals kein Kraut gewachsen seye. Ubrigens ist es uns gar nicht nöthig zu wissen / wann / wo / und auf was Weise / uns der Tod überfallen werde / als welches uns weit mehr schaden als nutzen würde. Wannenhero auch der allweise GOTT so wohl die Stunde/ als Art des Todes / uns allezeit verborgen hält ; damit also der Mensch zu jederzeit einen heiligen und unsträfflichen Wandel für IHME führen möge/ hiernächst auch alle/ seinem Leib nachtheilige Sachen / und drohende Gefahren eyfrigst fliehe/ und zu dessen Erhaltung die dienlichen Hülffs-Mittel gebrauche.

Thut nun der Mensch dieses/ so wird er gewißlich sein natürliches Lebens-Ziel/ mit frölichem Hertzen/ und vollkommener Gesundheit/ ziemlich hoch hinaus treiben/

und

und folglich durch einen ordentlichen Lebens-Wandel ein hohes Alter erreichen. Denn/wenn er sich im Essen und Trincken gebührend verhält/ und nur isset und trincket was seinem Leib gesund/ nicht aber zuwieder ist/so wird dadurch seine innerliche Wärme und natürliche Feuchte immer wieder ergäntzet/ und im besten Flor erhalten. Doch muß der Mensch hierinnen allezeit gebührende Maaß zu halten wissen/ und folglich der Sachen niemahls zu viel thun / d. i. **er muß das Essen nicht in ein Fressen/ noch das Trincken in ein Sauffen verwandeln/** denn das heisset nicht menschlich/ sondern viehisch gelebet. Und auf solche Weise stirbt freylich mancher in der besten Blühte seines Alters dahin / ohne daß er das von GOTT ihm gesteckte natürliche Lebens-Ziel erreichet hätte/ woran demnach nicht der Liebes-volle GOTT / sondern der leichtfertige Mensch selbsten Schuld ist / sich auch gewißlich dadurch eine schwehre Verantwortung auf den Hals ladet / in dem er/ die Wahrheit zu sagen/ nicht anderst als ein Selbst-Mörder seines eigenen Leibes genennet werden mag.

Wie

Wie nun der Mensch durch den **Mißbrauch der Speisen und Geträncks** offtmahls sein Leben sich muthwilliger Weise abkürtzet/ als kan er auch auf gleiche Art in denen übrigen sechs nicht-natürliche Dingen unaussprechliche Fehler begehen/ dadurch er sich offtmahls vor der Zeit in die Grube stürtzet. Ungesunde Lufft / allzu emsiges Wachen/ stäts-anhaltendes Faullentzen / Hinterhaltung der so nöthigen Ab- und Aus-Sonderungen/allzu-vieles Venus-Spiel/ herbes Trauren / plötzliches Erschrecken / tobender Zorn/ allzu-närrische Liebe/ und so fort/ sind dessen gewisse Zeugen/ als welche schon manchen unter uns um seine Gesundheit / ja Leib und Leben gebracht.

Gleichwie also der Mensch durch eine unordentliche Diät/ oder den Mißbrauch der so genannten nicht-natürlichen Dinge/ sein Leben gewaltig verkürtzen kan; als geschicht es auch öffters/ daß ein erkranckter/ oder sonst an seinem Leibe verwundeter Mensch / kan vernachläßiget werden/ daß er entweder aus Unwissenheit oder Nachläßigkeit des Artztes/oder sonsten aus Mangel der nöthigen Wartung und Verpflegung/ zu Grunde gehen muß.

Zu besserem Begriff will ich z. E. einen mit einem hitzigen und böß-artigen Fieber befallenen Menschen allhier anführen: Wenn man einem solchen Febricitanten die critico, oder an demjenigen Tag/ da eben die Natur in Austreibung der gifftigen Flecken oder des Friesels begriffen ist/ zu Ader lassen/ oder aber sonsten starck purgiren wolte/ so würde dadurch nicht nur die Natur in ihrer heilsamen Würckung verhindert werden/ sondern man würde sie wol gar mit Gewalt auf einen andern Weg zwingen/ und folglich zu tödtlichem Still-Stehen und Zurück-Weichung der Flecken/ gefährlichen Gichtern/ Durchbruch/ und dergl. Platz und Gelegenheit geben.

Und auf diese Weise wird leider gar offt/ so wohl in Arte Medica, als Chirurgica gefehlet/ **da vielmahls die Kranckheit und Artzneyen sich zusammen reimen/ wie eine Faust aufs Aug;** und indessen stirbt der arme Patient dahin/ ob gleich ein solcher einfältiger Medicus Wunder vermeynet/ wie er seinen Krancken/ und nunmehro im HERRN entschlaffenen Neben-Christen/ so trefflich/ und recht methodicè tractiret habe.

Hier

Hier aber muß billig der Mensch mit seiner Vernunfft stille stehen/ und bedencken/ daß nicht einmahl ein Sperling ohne Göttlichen Willen auf die Erde fällt. Und da die Gabe gesund zu machen/ eine Gabe GOttes/ nicht aber des Menschen ist/ mithin ein Artzt/ natürlich und menschlicher Weise betrachtet/ von sich selbsten/ und ohne Göttlichen Beystand/ nichts fruchtbarliches geben oder verordnen kan; der Patient auch öffters/ wegen seinen Sünden/ mit dem lieben GOTT in Feindschafft stehet; so ist sich über die begangene Fehler des Artztes/ und Untergang des Menschen/ desto weniger zu verwunderen.

Dahero soll billig ein krancker Christ sich zuförderst um die Cur der Seelen bekümmern/ und wann dieses geschehen/ alsdann erst den leiblichen Artzt zu sich fordern. Thut er aber das Gegentheil/ setzet GOTT hintan/ und machet aus dem leiblichen Artzt einen Abgott/ so gehet es ihm alsdann wie dem Könige Ahasia/ und muß um seines auf Menschen gesetzten nichtigen Vertrauens willen sterben.

Ob-

Ob nun wohl viele Menschen / um angeregter Ursachen willen / ihr natürliches Lebens-Ziel sich selbst verkürtzen / so folgt eben daraus nicht / als wolte GOTT das Leben ohne die äussere Mittel verlängern / und hätte der Mensch nicht nöthig sein Leben darnach anzustellen / und sich der dienlichen Hülffs-Mittel zu bedienen; denn GOTT ist ein Liebhaber der Ordnung / und verlängert heutiges Tages dem Menschen / ohne Gebrauch der ordentlichen Artzneyen / sein Leben nicht mehr. Dahero hat so gar auch der fromme König Hißkias / (II. König. Cap. XX. v. 7.) ein Feig-Pflaster auf seine gifftige Drüse gelegt / ohnerachtet er doch vorhero schon der Verlängerung seines Lebens versichert war. Und Syrach schreibet in seinem XXXVIII. Cap. v. 1. sq. Ehre den Artzt mit gebührlicher Verehrung / dann der HERR hat ihn geschaffen / und die Artzney kommet von dem Höchsten / und Könige ehren ihn: Die Kunst des Artztes erhöhet ihn / und macht ihn groß bey Fürsten und Herren. Der HERR läßt die Artzney aus der Erden

 wach-

wachsen / und ein Vernünfftige
verachtet sie nicht. 2c.]

Weil nun also jeder Mensch / nac
dem Befehl GOttes / verbunden ist / di
jenigen Mittel zu ergreiffen / dadurch
seine Gesundheit erhalten / und sein L
bens-Ziel verlängern kan / nicht aber ei
jeder weiß / was seinem Leib gesund od
schädlich seye; als hat der **Seel. H**
Bäumler sich einige Zeit vor seine
Absterben gefallen lassen / gegenwärtig
Präservirenden Artzt / den U
wissenden zum besten zusamen zu trage
Weilen ihn aber der Tod über solch
Arbeit befallen / und aus diesem Zeitlich
dahin gerissen / als hat der **Herr Verl**
ger / zu Besorgung und völliger Ausa
beitung gegenwärtigen Tractates / mi
geziemend ersuchet / dessen rechtmäßige
Begehren ich dann im geringsten nic
entgegen stehen wollen. Nachdem ich al
das Manuscript des **Seel. Herr**
Authoris erhalten / so habe ich solch
von Seit zu Seiten durchgegangen / h
und wieder deutlicher zu machen gesuch
au

auch mit etlichen noch fehlenden Capiteln/ theils in der Mitten/ theils gegen dem Ende gegenwärtigen Tractätleins/ vermehret/ wie auch mit dieser Vorrede und beygesetzten Registern versehen. Ubrigens habe ich die Meynung des **Seel. Hr. Bäumlers** aller Orten beybehalten/ obwohlen ich hin und wieder das ein oder andere/ wo es mein eigenes Werck gewesen wäre/ etwas veränderter vorgetragen hätte. Hiernechst aber kan ich meinen **Geehrtesten Leser** versicheren/ daß vieles gutes/ und allen Menschen zu wissen höchst-nöthiges/ in diesem **Präservirenden Artzt** enthalten seye/ welches ein jeder bey dessen Durchblätterung zur Genüge finden wird. Kurtz zu sagen/ es ist an der Treue und Aufrichtigkeit des **Seeligen Herrn** Authoris im geringsten nicht zu zweifeln/ ja er hat in gegenwärtigem Tractat eben solchen Fleiß/ Liebe/ und Redlichkeit gegen seinen Neben-Christen/ als ehedem in seinem aller Orten beliebten **Mitleidigen Artzt**/ an Tag gelegt.

Wird nun der Geneigte Leser sein Vergnügen an diesem Werck finden/ so wird der Herr Verleger nicht ermanglen/ die noch übrige Bäumlerische Schrifften demselben durch mich ebenfalls besorgen und in Druck ausgehen zu lassen.

Es nehme indessen der Werthest Leser auch diese meine geringe Besorgung und wohl-meynende Arbeit abermahls gütigst auf/ und seye letztlich versichert/ daß künfftig hin mit noch anderen nutzlichen / so wohl eigenen / als fremden Schrifften/ nebst Beystand GOttes des Allerhöchsten/ Ihme aufwarten wird

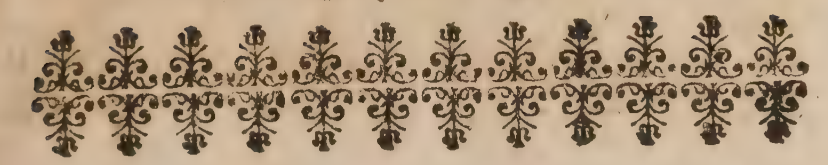
Desselben

Straßburg/
den 30. Mertz/ 1738.

Ergebenster

D. Georg Heinrich Behr.

Ver-



Verzeichnuß aller Abhandlungen und aller Capitel dieses

Präservirenden Artzts.

Vorrede des Heraus-Gebers von des Menschen Lebens-Ziel insgemein/ und ins besondere.

Erster Theil.

I. Abhandlung.

Von der Beschaffenheit des Menschlichen Lebens/ oder worinnen selbiges bestehe.

II. Abhandlung.

Von denen Menschlichen Temperamenten.

III. Abhandlung.

Von einem kräncklicht/ und gleichwohl langem Leben.

II. Cap.

IV. Abhandlung.

Von der Diät / nach Unterscheid der Temperamente / Alters / Standes / und Geschlechts.

V. Abhandlung.

Von der Diåt des Weiblichen Geschlechts.

VI. Abhandlung.

Von der Gewohnheit.

IV. Cap.

Zweyter Theil.

I. Abhandlung.

Von denen sechs nicht-natürlichen Dingen insonderheit.

II. Abhandlung.

Von der Speisen Nothwendigkeit.

III. Abhandlung.

Von den Fischen insgemein und insonderheit.

IV. Abhandlung.

Von dem Zugehör der Speisen.

V. Abhandlung.

Von der Frucht.

VI. Abhandlung.

Vom Obst.

VII. Abhandlung.

Von einigen nöthigen Tisch-Reguln.

IV. Cap.

VIII. Abhandlung.

Vom Trincken insgemein.

IX. Ab-

IX. Abhandlung.

Von der Bewegung.

X. Abhandlung.

Vom Schlaffen und Wachen.

XI. Abhandlung.

Von denen Natur-Reinigungen.

XII. Ab-

XII. Abhandlung.

Von denen Reinigungs-Mitteln.

XIII. Abhandlung.

Von denen Affecten oder Gemüths-Bewegungen.

XIV. Ab-

XIV. Abhandlung

Von dem Gebrauch der Artzneyen.



Erster



Erster Theil.

I. Abhandlung.

Von der Beschaffenheit des Menschlichen Lebens / oder worinnen selbiges bestehe.

Das I. Capitel.

Von der Beschaffenheit der natürlichen Säffte / und deren Circulation.

Es hat ein jeder Mensch in sich ein zweyfaches Leben / nemlich ein geistlich und leibliches Leben. Das erstere ist nur allein der Seele eigen / als welche für sich / auch ohne Zuthuung des Leibes / bestehen / gedencken / und leben kan. So fern aber der Mensch lebendig heissen / und ein leibliches Leben haben soll / so muß die Seele mit dem Leibe vereiniget seyn / und

 dann

dann heisset er ein lebendiger Mensch/ er seye gleich gesund oder kranck/ schlaffend oder wachend.

Diese Vereinigung hat zum Grund die natürliche Wärme und Feuchte/ welches die Gelehrte voriger Zeiten Calidum innatum & Humidum radicale nennen/ und darunter sie nichts anders dann Sanguinem & Lympham, oder das Blut und wässerichte Feuchtigkeit verstehen. Wann nun beyde ordentlich beschaffen/ und ihre gebührende Circulation haben/ so lebet der Mensch.

Die Haupt-Ursach aber dieser Circulation ist die Seele/ welche das im Hertzen præparirte Blut durch Hülffe des Pulses/ aus dem Hertzen durch die Arterien/ oder groß und kleine Pulß-Adern fortstösset und vertheilet/ endlich aber durch die Blut-Adern wieder zurück und nach dem Hertzen hinführet. Die grosse Blut- oder Hohl-Ader hat ihren Ursprung in denen Gliedern des Leibes mit unzählichen kleinen Adern/ welche sich endlich in einen grossen Ast an dem Hertzen endigen: Sie pfleget aus diesen kleinen Blut-Adern das Geblüt zu sammlen/ und in die rechte Hertz-Kammer einzuführen/ welche mit drey besonderen/ auswendig eröffneten/ inwendig aber zugeschlossenen/ Fallen versehen/ die da verhindern/ daß das Blut nicht wieder zurück fliessen/ und in die Hohl-Ader eintretten könne. Mit gleichmässigen Fallen oder Thürlein ist auch die grosse Arterie oder Aorta versehen/ welche aber von aussen geschlossen/ und innwendig offen

stehen/

stehen / um also dem Zurucklauffen des Geblüts in das wieder eröffnete Hertz vorzubeugen.

Diese grosse Pulß-Ader theilet sich / so bald sie vom Hertzen absteiget / in 2. Haupt-Stämme / von welchen einer unter- / der andre aber übersich gehet. Der erstere heißet Truncus Arteriæ magnæ descendens, der letztere aber Truncus ejusdem ascendens. Dieser letztere vertheilet sich alsdann wieder in 4. Aeste / davon 2. in die Aerme / und 2. in den Kopff hinauf steigen. Die in die Arme gehende Aeste werden / so lang sie unter dem Schlüssel-Bein bleiben / Arteriæ subclaviæ, wann sie aber an die Schulter gelangen / Arteriæ axillares genennet. Die am Kopff hinauff steigende Aeste / heissen am Halß Arteriæ jugulares, und hart am Kopff Arteriæ carotides: diese letztere theilen sich wieder in 2. Aeste / und gehet einer davon in das Gehirn hinein / der andere aber breitet sich äusserlich am Kopff aus.

Der absteigende Ast der grossen Pulß-Ader gehet den gantzen Rucken herunter / und machet daselbst die Arterias intercostales. Von diesen gehet ein Ast über das Diaphragma her / welcher Arteria phrenica heisset. So bald aber dieser Ast durch das Zwerg-Fell durch ist / dann heißet er Arteria cœliaca. Dieser nun zertheilet sich wieder in 2. Aeste rechts und lincks; der erste überziehet den Magen / Intestinum duodenum, Pancreas, Netz und Leber / und davon bekommt dieser Ast auch unterschiedliche Namen / als Arteria Gastrica, Duodena, Pancreatica, Epiploica, und Hepatica.

Der lincke Ast berühret zwar auch in etwas den Magen/das Netz/das Rücklein/ und das Miltz/welche letztere hievon Arteria splenica heisset. Ohnweit obgedachter Arteriæ cœliacæ gehet aus dem Haupt-Ast der grossen Pulß-Ader / ein Ast in das Mesenterium, Arteria meseraica superior genannt/ welcher sich daselbst allenthalben ausbreitet/ und die dünnen Gedärme mit berühret. Eswas tieffer lieget die Arteria meseraica inferior, welcher sich ebenfalls durch das Mesenterium und die dicken Gedärme ausspreitet. In den Nieren befinden sich die so genannten Arteriæ emulgentes, aus welchen hernachmahls die Arteriæ spermaticæ entstehen. Endlich theilet sich unten an den Hüfften die Arteria magna in 2. Theil/ und versorget hierauff die Schenckel und Füße mit dem nöthigen Blut.

Letztlich werden die Aeste der Arteriæ magnæ immer kleiner/ dünner und zärter / gleich den äussersten Aesten eines Baums / und verlieren sich endlich gar; und da das Geblüt nicht wieder in die Aeste der grossen Pulß-Ader / wegen immerwährendem Nachtrieb/zuruck-und eindringen kan/ so begiebt sich solches in die so genannte Venas oder Blut-Adern / welche meistentheils bey/ und oberhalb den Arterien liegen; und führen nachmahls das Geblüt von den äusern nach den inneren Theilen des Leibes hin. Je näher sie nun zum Hertzen zu gehen / je grösser werden sie; endlich aber verlieren sie sich allgemach / und werden zu einem einigen Stamm/ so insgemein Vena cava, oder die grosse Hohl-Ader genennet

wird

wird / welche so dann das Geblüt obgedachter massen in die rechte Hertz-Kammer einführet.

Die Aeste der Hohl-Ader bekommen von jedem Glied / gleich der grossen Pulß-Ader / ihre besondere Namen. Die gegen das Haupt zu gehen / heisen Jugulares / an den Aermen Axillares, am Hertz Coronariæ, im Zwerg-Fell Phrenicæ, in der Lungen Pulmonariæ, in der Leber Hepaticæ, in den Schenckeln Crurales, und in den Nieren Venæ Emulgentes: anderer vielen Beynamen / als der an Händen und Füssen befindlichen so genandten Haupt- / Salvatell- / und Mutter-Adern zu geschweigen.

Nebst dem auf- und ab-steigenden Ast der Hohl-Ader / ist sonderlich auch die so genannte Vena Portæ, oder Pfort-Ader zu bemercken; so im untern Leib gegen dem Rücken zu lieget / und welche aus allen Theilen des Unter-Leibs das Blut der Leber zuführet / aus welcher es hernach in den / über der Leber befindlichen / grossen Ast der Hohl-Ader mit einfliesset. Es breitet sich diese Pfort-Ader allenthalben im gantzen Unter-Leib aus / hat aber keine Valvulas oder Fallen / gleichwie sonst die Vena cava. Aus dem Stamm dieser Pfort-Ader gehet auch ein Ast in das Miltz / so Ramus splenicus genennet wird; aus diesem nun laufft ein zwar kurtzer / doch dicker Ast gegen dem Magen zu / Vas breve genannt / von welchem das Blut-Brechen eigentlich herkommet. Es gehet auch noch ein anderer Ast der Pfort-Ader zu dem Affter hin / die innere Gülden-Ader genannt / welche sich bißweilen von selbsten eröffnet / und das Geblüt mit den Excre-

menten vermenget. Die äusere Güldene-Ader aber hat ihren Ursprung von der Hohl-Ader/ und lieget nur am äusern Theil dieses Affters.

Es ist oben schon gedacht worden/ daß die große Hohl-Ader das Geblüt zurück-/ und in die rechte Hertz-Kammer ein-führe; damit aber solches das Hertz nicht auf einmahl zu sehr beschwere/ so wird es durch die/ auf der rechten Seite des Hertzens hangende/ Arteriam pulmonalem in die Lunge eingesprützet/ woselbst solches durch Hülffe der Respiration beweget/ subtilisiret/ und weiterst durchgetrieben wird. Alsdann lauffet das Blut durch die Venam pulmonalem wiederum in die lincke Hertz-Kammer hin/nach deren Anfüllung sich das Hertz von neuem zusammen ziehet / und solches durch die Arteriam magnam in alle inn-und äussere Theile des Leibes / biß an die Haut / forttreibet.

In diesen beyden Hertz-Kammern wird das Blut hauptsächlich ausgearbeitet; dann wann der Magen die zu sich genommenen Speisen und Tranck nach etwann 5. oder 6. stündiger Verweilung gekochet / oder vielmehr aufgelöset / und in einen weißlicht oder Milch-färbigten Safft verwandelt hat / so wird dieser vermög dem Motu peristaltico Ventriculi, oder der druckenden Bewegung des Magens / durch den rechten oder untern Magen-Mund / sonst Pförtner genannt/ in die dünnen Gedärme fortgetrieben / und darinnen vermittelst ihrer gleichmäßigen drückenden Bewegung annoch vollkommen ausgearbeitet. **Ob nun wohl das im Ma**gen

gen befindliche / mit dem Speichel in allem überein-kommende / und in etwas saltzigte Menstruum, gar viel zu Ausarbeitung des Chyli oder Milch-Saffts beyträget / so ist gleich-wohl offenbahr / daß die Galle / sambt dem so genannten Succo Pancreatico, ein grosses darzu noch contribuire: sintemahlen die Galle aus der Leber / durch den so genannten Gallen-Gang ihre Excreta in den Zwölff-Finger-Darm ableitet; ingleichem obiger Succus Pancreaticus, welcher aus einer grossen Drüse / Pancreas genannt / seinen Ursprung hat / ebenfalls nicht weit von dem Gallen-Gang in den Zwölff-Finger-Darm einfliesset / und in allem mit dem Menstruo Ventriculi überein kommet. Es haben beyde die Krafft den gemeldten Milch-Safft zu reinigen / und zu verdünnen / das Gute vom Bösen zu scheiden / und hernach das Uberbleibsel / als eine grobe und unnütze Materie / in die dicken Gedärme fort- und zum Affter hinaus-zutreiben.

Der Milch-Safft hingegen gehet in die im Gekröß hin und wieder ausgebreitete Milch-Gefässe oder Vasa lactea, sonst Venæ Asellianæ, von Asellio einem Italiänischen Medico also benamset / hinein; deren die ersteren / weil sie von den dünnen Gedärmen durch die grössere Drüsen des Gekröses durchgehen / um deßwillen / Milch-Adern der ersten Ordnung heissen; die anderen aber / welche von besagten Drüsen zu dem Sacculo chylifero, oder so genannten Receptaculo Chyli hingehen / das da der unterste Theil des Ductûs Thoracici, und mit vielen Wasser-Aedergen besetzet ist / werden Milch-

Adern der andern Ordnung genennet; und dienen hauptsächlich darzu/ daß sie den Chylum aus denen Gedärmen/ zu dem Receptaculo Chyli oder Milch-Sack/ und von dar durch den Ductum Thoracicum, oder so genannte Milch-Brust-Ader fort treiben/ und sodann in die Venam Subclaviam sinistram, oder lincke Schlüssel-Beins-Ader ausgiessen; von dannen endlich dieser Milch-Safft mit dem Blut durch die Hohl-Ader wieder zum Hertzen zurück laufft/ und daselbst eine rothe Farbe überkommet.

Bey vorhin gemeldetem Receptaculo Chyli vereinigen sich mit den Milch-Adern der andern Ordnung auch viele so genannte Venæ Lymphaticæ, oder Wasser-Gefässe/ welche die wässerigte Feuchtigkeit/ aus denen im Unter-Leib befindlichen Theilen samlen/ und in besagtes Receptaculum Chyli ausgiessen/ damit dadurch der Chylus desto dünner und flüssiger gemacht und desto leichter fort-getrieben würde.

Dieses Receptaculum hat ein Medicus zu Paris/ Namens Pecquetus erfunden/ dahero es auch insgemein Receptaculum Pecquetianum genennet wird. Aus demselben nun steiget der Chylus hinauff in den Ductum Thoracicum, welcher seinen Anfang bey der lincken Nieren-Drüsen nimmet/ und gantz nahe bey der grossen Pulß-Ader längst der Brust hinauf steiget/ und so wohl den Chylum als Lympham dem Hertzen zuführet: Damit aber von beyden nichts zurück fallen möge/ so hat der allerweiseste Schöpffer diesen Milch-Gang nebst den vorhin gemeldeten Milch-Aedergen mit gar

vielen

vielen Valvulis, Fallen/ oder Thürlein versehen/ welche dermassen künstlich verfertiget sind/ daß man solche ohne Erstaunen nicht betrachten kan.

Jetzt gemeldte Vasa insgesamt sind unentbehrlich und höchst nöthig zur Erhaltung Menschlichen Lebens/ dann ohne diese kan kein Milch-Safft/ und folglich auch kein Blut/ von der Natur verfertiget/ und weiterst fort-geleitet werden; dahero sind auch diese beyde in ihnen circulirende Humores, nemlich der Milch-Safft und das Blut/ die fürnehmste flüssige Theile unsres Leibes/ welche zur Erhaltung des Menschlichen Lebens das mehreste beytragen.

Ob nun wohl der Milch Safft der äusern Form nach/ von dem Blut ziemlich unterschieden/ so kommen beyde doch ihrem inneren Wesen nach mit einander fast völlig überein; sintemahlen der erstere dieser Humorum, nemlich der Chylus, das wahrhaffte Elementum Sanguinis & Lymphæ abgiebet. Anfänglich ist er zwar/seiner Consistentz nach/ dick und schleimigt; da aber solcher vermittelst der Schlüssel-Bein-Ader mit dem Geblüt sich vereiniget/ sodann/ durch den aufsteigenden grossen Ast der Hohl-Ader/ sich in die rechte Hertz-Kammer ergiesset/ und daselbst die erste rothe Farbe annimmet/ hernach aber in der Leber/ und übrigen Blut-Gefässen/ mehr und mehr seine Vollkommenheit erreichet/ so geschicht es endlich/daß durch diese öfftere Circulation oder umlauffende Bewegung/ der mit dem Geblüt vermischte Milch-Safft verdünnert/ und in eine

gelatinöse Lympha verwandelt wird / welche aber nicht allezeit mit dem Geblüt vereiniget bleibet / sondern durch viele schwammichte Theile und Drüsen / vornehmlich aber durch die Leber / vom Geblüt abgesondert / in denen so genannten Vasis Lymphaticis aufbehalten / und von daraus endlich wieder mit dem Geblüt vereiniget wird.

Diese *Lympha* also für sich allein / und so fern sie in ihren besondern Gefässen eingeschlossen / ist nichts anders / dann eine dünne wässerigte Feuchtigkeit / welche aus vielen wässerigt und gelatinösen / etwas saltzigt - und schwefeligten Theilen bestehet / und sonderlich darzu dienet / daß das Geblüt dadurch verdünnert und flüssiger gemacht werde / damit solches desto gemächlicher durch alle / auch so gar kleinste Theile des Leibes sich durchpressen / und jedem Glied seine gehörige Nahrung mittheilen könne.

Dergleichen *Vasa Lymphatica* oder Wasser-Gefässe siehet man in grosser Menge in der Lunge / Leber / Miltz / Nieren / Gekröß / am Halß / hinter den Ohren / und auf der Brust; &c. anderer vielen grossen und kleinen Drüsen zu geschweigen / an welchen viele dergleichen Wasser-Gefässe hangen / welche alle zur Reinigung / Verdünnung / und Flüssigmachung des Geblüts dienen. Unter allen aber hat die Leber den Vorzug / dann diese gleichsam allenthalben mit dergleichen Wasser-Gefässen besetzet ist. Mit eben dergleichen Gefässen / ist auch das Miltz versehen / deren enthaltene dünne Feuchtigkeit das sonst dicke Geblüt reiniget / und ihme die gehörige Consistentz giebet /

giebet/ damit solches sich nicht verdicke und gerinne/ oder sonsten allzudünn und flüssig werde. **Zuförderst** aber ist die Lympha gleichsam ein Capzaum der Galle/ dann da diese gemeiniglich das Geblüt allzuviel erhitzet/ so wird solche dadurch sehr artig temperiret.

Ein gleiches würcken auch die in Mesenterio hin und wieder befindliche viele grose und kleine Drüsen.

Die Nieren aber/ welche so wohl ihrer äussern/ als inneren Gestalt nach/ mit den Drüsen übereinkommen/ sonderen die abgenutzte und abgeriebene Lympham, (das ist/ das schädliche und überflüssige Serum) unter dem Nahmen **des Urins**/ von dem übrigen guten Theil des Geblüts in ziemlicher Menge ab/ welcher Urin hernach durch die Ureteres oder Harn-Gänge in die Blase/ und von dannen durch die Harn-Röhre aus dem Leibe heraus geschicket wird.

Gleichermassen wird solches unnütze Serum auch durch die **Schweiß-Löcher** der Haut ausgetrieben/ und zwar meistens unter der Gestalt einer gelinden **Ausdünstung**/ bißweilen aber auch (wo nemlich das Geblüt in stärckerer Bewegung ist) unter der Gestalt einer feuchten **Ausdämpffung**/ oder wohl gar eines nassen **Schweisses.**

Es ist demnach die gute Lympha eben so nothwendig/ als das Blut zur Erhaltung Menschlichen Lebens/ und kan keines ohne das andere bestehen; und wie beyde beschaffen oder zusammen vermischet sind/ nachdem befindet sich auch des Menschen Gesundheit. **Ist nun die** *Lympha*

pha mit dem Geblüt zu wenig vermischet/ so folget darauf Hitze und Trockenheit; und so diesem nicht beyzeiten vorgebeuget wird/ muß nothwendig der Mensch nach und nach ausdorren/ und verzehren. Wenn aber die Lympha mit dem Geblüt in gleicher Proportion vermischet ist/ alsdenn kan der Mensch vor gesund passiren.

Aus dieser beyden Vermischung nehmen auch die so genannte Spiritus vitales & animales ihren Ursprung/ davon die ersteren aus den aller-subtilesten Theilgen unseres Geblüts generiret werden. Man pfleget aber die Spiritus vitales, oder Lebens-Geister/ um deßwillen also zu benamsen/ weilen sie hauptsächlich im Hertzen ihre Wohnung haben/ und von daraus/ in und unter dem Geblüt/ zu allen und jeden Gliedern einfliesen/ und dieselbe gleichsam beleben.

Auf dem Catheder/ oder von einigen Natur-Verständigen/ wird dieser Spiritus vitalis auf zweyerley Weise betrachtet/ und heiset er entweder Insitus oder Influens. Den ersten Namen hat er daher/ weilen er (nach solcher Meynung) zuförderst in Puncto Conceptionis dem Hertzen eingepflantzet worden/ und in demselben seine Residentz gleichsam aufgeschlagen hat. Influens aber heisset er/ weilen er von daraus in alle Theile des Menschlichen Cörpers einfliesset/ und selbige belebet und stärcket. **Ob nun wohl dieser** Spiritus auf zweyfache Art betrachtet wird; so ist er in der That doch nur einer/ und gilt es gleich/ ob er Calidum Innatum & Influens, oder Spiritus Insitus & Influens betittelt wird/ der gantze Unterscheid wird der Subtilität und man-

cher-

cherley Verrichtungen in diesem oder jenem Glied zugeschrieben.

Wann ich aber hier von der Subtilität der Lebens-Geister rede / so ist meine Meynung nicht / als ob solche das Wesen eines Astral-Geistes / oder kurtz zu sagen / eine unumgreiflich und uncörperliche Eigenschafft an sich hätten / sondern sie werden nur Vergleichungs-Weise / wegen ihrer Zärtlichkeit und Flüchtigkeit also benahmset; und da diese Lebens-Geister aus dem Blut selbst ihren Ursprung haben / so müssen sie auch folglich eines Elementarischen Wesens seyn; jedoch mit diesem Unterscheid / daß sich diese / nicht wie das Blut / so gleich sichtbar und begreifflich darzeigen. Dahero solche spirituose Feuchtigkeit auch wegen ihrer ungemeinen Subtilität das Mittel zwischen der Seele und dem Leibe ausmachet / und beyde Theile gleichsam zusammen bindet.

Da nun diese Spiritus vitales aus vielen subtilen / warmen / spirituosen / und feuchten Theilgen bestehen / so ist leicht zu begreiffen / daß auch solche geschickt sind / den Menschlichen Cörper in seinem Wesen zu erhalten / und alle Theile zu beleben.

In Betrachtung dieser ihrer Eigenschafft nun / sind sie auch vermögend / die Seele und Leib mit einander zu vereinigen / und uns gleichsam bey Leben zu erhalten; so bald aber solche abnehmen / oder sonsten vernichtiget werden / dann muß auch die Seele weichen und ihren Cörper verlassen. Gleichwie nun die Spiritus vitales ihren Sitz ursprünglich im Hertzen haben / und

von

von daraus/ sambt dem Geblüt/ alle Glieder beleben / als ist auch leicht zu erachten / daß die Seele ebenfalls ursprünglich im Hertzen wohne: dann da das Hertz am ersten lebet / und zu allerletzt stirbet / so muß folglich / beym ersten Anfang des Lebens im Hertzen / auch die Seele mit vereiniget seyn. **Daß aber** solche nach des Cartesii Meynung im Gehirn / insonderheit aber in dem so genannten Cerebello, und der daselbst befindlichen Glandula Pineali ihre Wohnung haben solle / ist für eine leere Einbildung zu achten / zumahl die Seele mit dem Anfang des Hertzens / und also vor der Formation des Gehirns schon würcklich vorhanden. Das aber ist gewiß / daß die Seele fürnemlich ihre Verrichtungen im Gehirne spühren lasse/ und daselbst ihre Phantasie oder Einbildungs-Krafft an Tag lege. **Hierzu nun** gebraucht sie sonderlich die so genannten Spiritus animales, oder sinnliche Geister / welche zwar ihrem Wesen nach/ von den Lebens-Geistern nicht unterschieden / (dann sie einerley Ursprung haben) als nur in so weit / daß sie viel lüfftiger / und aus einer weit subtilern / flüchtigern / etwas wässerigt und gelinid-saltzigten Materie bestehen.

Es werden diese *Spiritus animales* im Gehirne/sonderlich aber in dessen Cortice oder äusern grauen Substantz, und dem davon abstammenden Rück-Marck generiret / und von daraus durch die Nerven im gantzen Leibe ausgetheilet.

Ob nun wohl die Nerven eigentlich keine offenbahre und durchgängige Höhle haben / wie etwann

etwann die Pulß-und Blut-Adern / so sind sie doch gleich einem Spanischen Rohr gar schwammigt / löcherigt / und porôs; nach ihrer äuseren Gestalt aber lang / rund / und weißlicht; durchgehends mit einem subtilen und flüchtigen Nerven-Safft angefüllet / wodurch dann alle Theile des Leibes ihre Empfindung und Bewegung erlangen. Und da diese Nerven ihre immerwährende Vereinigung mit dem Gehirn haben / so pflegen auch fort und fort die Spiritus animales aus selbigem in die Glieder einzudringen / und jedem derselben seine gebührende Empfindung und Bewegung mitzutheilen.

Innerhalb des *Cranii* gehen aus dem Gehirn / sonderlich desselben Medulla oblongata, zehen paar Nerven. Zu dem ersten gehören die Nervi odoratorii, die aus dem Gehirn in die Nasen gehen. Das zweyte Paar sind die Nervi ophthalmici oder Augen-Nerven. Das dritte Paar sind die Nervi oculorum motorii, welche die Augen hin und her bewegen. Die Nervi pathetici machen das vierte Paar aus/durch welche die Augen/ je nach den Affecten/ beweget werden. Das fünffte und sechste Paar gehören zur Zunge/ und zum Geschmack. Das siebende Paar besorget das Gehör. Das achte Paar heiset Par vagum, welches sich durch den gantzen Unter-Leib ausbreitet. Die übrigen beyde Paar gehören zum Genick.

Unterhalb dem Cranio werden dreysig Paare gezehlet / welche aus der Medulla spinali oder Rück-Marck abgehen. An beyden Sei-

ten

ten des Halses stehen sieben Paar / am Rücken auf beyden Seiten des Rück-Marcks zwölff Paar. Fünff Paar sind an Lenden. Und sechs Paar an dem so genannten Osse sacro oder Schwantz-Bein zusehen.

Hieher gehören auch die Fibræ nervosæ oder Fasen / ingleichem Tendo oder Haar-Wachs. Erstere haben ihren Ursprung von dem Nerven/durch welche dañ die Spiritus animales aus den Nerven gar gemächlich zu allen Theilen des Leibes kommen können. *Tendo* hingegen, oder Haar-Wachs ist ein vester zusammen gedrungener nervöser Theil / kommt fast mit den Nerven überein / doch ist er in allem Stücken dichter; es wird solcher so wohl am Musculn als Beiner angehefftet / und dadurch die willkührliche Bewegung der Glieder verrichtet: Dann wann die Spiritus animales, oder sinnlichen Geister / aus dem Gehirne/ durch die Nerven in die Tendines, oder das Haar-Wachs einfliesen / und sodann aus diesem in einen Musculum oder Mäußlein eindringen / so ziehen besagte Spiritus animales den mittleren Theil des Musculi zusammen / verdickeren demnach denselben / und machen hierdurch das Mäußlein kürtzer / wodurch dann die willkühr liche Bewegung bewerckstelliget wird. Und auf diese Weise operiren die sinnliche Geister in allen musculosen Theilen des Leibs / aber allezeit vermittelst der Nerven / Fasen / und Haar-Wachses / als wodurch alle und jede Bewegung/Empfindung/ oder Sinnlichkeit verursachet wird.

Alles

Alles dieses wird von der innwohnenden Seele des Cörpers nach ihrem selbst-eigenen Gefallen angestellet / dann diese allein ist das Principium activum & agens, oder dasjenige kräfftige und bewegende Wesen / in welcher verschiedene Kräffte / als die Phantasie oder Einbildungs-Krafft / die Memorie oder das Gedächtnuß / Ingenium oder die Erfindungs-Krafft / ingleichem der Verstand / Wille / und Judicium verborgen liegen.

Die *Phantasie* oder **Einbildungs-Krafft** ist nimmer ruhig / sondern in steter Bewegung / und stellet sich allerhand / auch öffters abwesende Bilder und Gestalten für: die würcklich gegenwärtige Dinge aber / oder die Gestalten / werden dem Gehirne durch die Werck-Zeuge der äusserlichen Sinne / nemlich dem Gesicht / Gehör / Geruch / Geschmack / und Empfindung / oder dem Fühlen eingedrucket. Zu dieser Phantasie contribuiren sonderlich die so wohl in Meditullio Cerebri oder dem innersten Theil des Gehirns / als auch ausserhalb desselben / hin und her regierende sinnliche Geister / als welche allezeit sehr geschäfftig seind / und die Phantasie unterhalten.

Da nun die *Phantasie* gar vagabund und unbeständig ist / so bedienet sich die Seele des Gedächtnisses / welches (nach vieler Physicorum Meynung) in der äuseren grauen Substantz des Gehirnes seine Wohnung hat / und die sich derjenigen durch die Phantasie angezeigter Gestalten wiederum erinnert / und sich selbige vorstellet.

Diesem kommet zu Hülffe der Verstand/ als welcher das Gute und Böse gegen einander betrachtet/ und bestens überleget.

Das *Judicium* urtheilet hierauf was dann eigentlich gut oder böß/ falsch oder wahr seye.

Der Wille endlich resolviret sich etwas hiervon anzunehmen/ oder aber zu verwerffen: Doch ist zu weilen der Wille gar zu præcipitant, daß er auch öffters den Verstand und Judicium nicht achtet/ und also schlechterdings ohne gnugsamme Uberlegung/ dieses oder jenes ergreiffet.

Das *Ingenium* oder Erfindungs-Krafft/ erforschet der mancherley Dinge wahre Eigenschafft/ und bringet hierdurch allerhand neue Erfindungen hervor.

Wie nun die *Disposition* des Gehirnes und Blutes sich befindet/ so sind auch die vorhin gemeldete Kräffte beschaffen/ dahero in der Jugend gemeiniglich das Gedächtniß und Ingenium; bey Männlichem Alter aber der Verstand und das Judicium, den Vorzug haben.

Es bekommen aber alle vorhin gemeldete Theile ihre Nahrung und Erhaltung zuförderst aus denen Pulß- und Blut-Adern; deren die erstere das nöthige Blut zu-/ die letztere hingegen solches wieder ab- / und nach dem Hertzen hinführen; gleich dann hiervon allbereit gemeldet worden.

Dan

Das II. Capitel.

Von den fünff äusserlichen Sinnen.

OB nun wohl das Gehirne die erste und vornehmste Werckstatt aller vorhin gemeldeten Kräfften/ in Ansehung der sinnlichen Geister und Nerven/ ist und heisset/ so werden doch auch hierzu gewisse Werckzeuge erfordert/ in welche die Seele mit ihren Kräfften zu würcken vermag; und da die äusserlichen Dinge nicht einerley/sondern unterschiedlicher Gattungen sind/ so werden auch hierzu verschiedene Werckzeuge erfordert; worzu dann die Augen/ Ohren/Nase/ Zunge und Haut gewiedmet sind.

Ein jedes ist besonders und zwar dermassen geschicklich und kunstreich formiret/ daß es auch tüchtig ist alles dasjenige/ was ihme etwann vorkommen möchte/ so gleich zu empfinden/ und im ersten Agenblick durch die sinnlichen Geister zum Gehirne zu führen. Und obwohl die vorkommende Dinge nicht auf einmahl/ sondern nach und nach in die äusserliche Sinne fallen/ so wird doch jedes derselben/ gantz besonders wieder repræsentiret/ von der Seele darüber raisoniret/ und folglich erkennet. Und dieses verursachet das künstliche Gebäude des Organi oder Werckzeugs/ welches gleichsam statt eines Dollmetschers hierbey dienet.

Da nun vorhin gemeldter massen 5. unterschied-

 liche

liche Organa oder sinnliche Werckzeuge am Menschlichen Cörper zu finden/welche als Hülffs-Mittel der Sinnlichkeit/ zu Prüfung der äuserlichen Dinge/ gewiedmet sind; so wird wohl der Mühe werth seyn/jedes Organon sensorium oder empfindende Werckzeug/nach seiner künstlichen Structur ins besondere zu betrachten. Es ist aber ein jedes unter ihnen von dem andern unterschieden/ so wohl in Ansehung seiner Structur / als auch seiner Verrichtung.

Das Aug hat pro Objecto *Species visibiles*, oder sichtbare Dinge. Das Ohr gehet mit hell-thönend / oder schellenden Dingen um. Die Zunge kostet und schmecket. Die Nase hat mit dem Geruch zu thun. Die *Membrana*, inglei-chem *Cuticula*, oder die Haut fühlet. Jedes hat also sein Objectum ins besondere / ohne daß eines von dem andern participiren könnte.

Doch ist auch dieses wahr / daß das fünffte oder letzte / nemmlich das Gefühl / den übrigen allen gemein seye / und einem jeden ins besondere zukomme; dahero es auch billig den anderen vorzuziehen ist / weilen kein einiges äuseres Sensorium ohne Gefühl seyn / und bald auf diese oder jene Art empfindlich touchiret werden kan.

Betreffend nun **das erste äusere** *Instrument*, **nemmlich die beyden Augen** / so muß jedermann die Weißheit GOttes daran bewundern/ und zwar so wohl in Ansehung ihres Lagers/ als auch künstlichen Gestalt. Es hat der allerweiseste Schöpffer nicht ohne Ursach 2. Augen gesetzet / und zwar in die Mitte des Angesichtes / diese

müssen

müssen statt einer Schildwache dienen / und den Menschen für aller Gefahr warnen; wird eines davon beschädiget / so kan jedoch das andere desselben Stelle vertretten.

Beyde Augen liegen in beinern Höhlen eingeschlossen / haben eine oval-runde Gestalt / und bestehen aus unterschiedlichen Häutgen / Feuchtigkeiten / Nerven / Drüsen / und Mäußlein. Jedes Aug hat wiederum eine besondere Decke / welche man Augen-Lieder nennet: diese bedecken und beschützen das Aug / damit dasselbige nicht so leichtlich beschädiget werden könne. Die äusere Haut ist etwas hart und knorsplicht / sonderlich an dem Ort / wo die Augen-Wimpern oder Haare stehen. Diese Haare oder Wimpern sind nicht umsonst dahin gesetzet / und dienen sonderlich zum scharff sehen. Uber den Augen stehen die Augen-Brauen; diese dienen nicht nur zur Zierde / sondern auch zum Schutz der Augen / damit / wenn je allenfalls etwas sandigt oder staubigtes von oben herab fiele / solches doch nicht so gleich in das Aug hinein kommen / und selbiges beschädigen könte.

Unter den Augen-Liedern wird man zweyer Augen-Winckel gewahr / davon der innere gegen die Nasen zu etwas grösser / als der äusere anzusehen ist. In beyden grössern Augen-Winckeln lieget die *Glandula* oder *Caruncula lachrymalis*; ist ein länglicht und fleischichtes Drüßlein / sonst insgemein Thränen-Drüßlein genanndt: gleich darbey ist auch das *Punctum lachrymale* oder Thränen-Pünctlein zu sehen: erstere

erstere führen eine wässerigte Feuchtigkeit mit sich/ welche zur Anfeuchtung und desto leichteren Bewegung der Augen dienet. Das Thränen-Pünctlein aber ist ein Löchlein/ so da in das Nasen-Bein hinein-gehet/ wodurch die überflüssige wässerigte Feuchtigkeit in die Nasen fliesset/ um alldorten/ sambt dem dadurch weich-gemachten Rotz/ ausgeführet zu werden. Bißweilen geschicht es/ daß obige Carunculæ lachrymales exulceriren/ und dieses Punctum lachrymale mit verletzen/ da folget so dann gerne eine verdrießliche Augen-Fistul darauf/ welche insgemein viel zu schaffen machet.

Ohne dieses Thränen-Pünctlein findet man auch noch einige an dem äusern Rand der Augen-Lieder/ ingleichem in den äusern Augen-Winckeln/ welche aus vielen subtilen Löchlein bestehen/ und ebenfalls in die Nasen eindringen.

Alle diese/ aus den grossen und kleinen Augen-Drüsen fliessende Feuchtigkeiten dienen (wie schon gesagt) darzu/ daß sie die Augen immerzu anfeuchten/ und dadurch die Bewegung derselben desto leichter machen: wenn aber die Glandulæ lachrymales dermassen viele Feuchtigkeiten von sich geben/ daß solche von dem so genannten Puncto lachrymali nicht können aufgefasset werden/ so müssen sie nothwendig aus den Augen hervor dringen/ und werden alsdann **Thränen** genennet.

Nach denen Drüsen folgen die *Musculi* **oder Mäußlein**/ deren sechse an jedem Aug zu finden. Vier davon gehen grad/ die andern

dern aber etwas seitwärts / denen Augen zu. Alle insgesamt liegen in der Höhle der Hirn-Schaale: da aber solche nicht alle grad / sondern theils Seit-oder Circul-weise liegen / so kan auch der Mensch seine Augen bald hoch / bald nieder / oder seitwarts / nach seinem selbst eigenen Wohlgefallen drehen.

Das erste grad-gehende Mäußlein heißet Musculus attollens oder das aufhebende / wie auch das hoffärtige Mäußlein; weilen so wohl andächtige als hoffärtige Leute die Augen gerne in die Höhe heben; worzu dann dieses Mäußlein hauptsächlich dienet.

Das zweyte grad-gehende Mäußlein / heisset Musculus deprimens, und stehet dem Ersteren gegen über / am unteren Theil des Auges; heisset sonsten auch das nieder-schlagende / schamhafftige / oder Jungfräuliche Mäußlein; weilen bey entstehender Scham-Röthe die Menschen / insonderheit die Mann-scheue Jungfrauen / die Augen gerne niederschlagen; worzu dann dieses Mäußlein / wegen seiner Kürtze / sich gar bequem schicket.

Das dritte heiset Musculus adducens, das anziehende / oder Trinck-Mäußlein; dieses stehet in dem inneren Augen-Winckel gegen der Nasen zu / und beweget sich auch dahin / sonderlich wann ein Mensch etwann dem andern wincken / oder aus einem Glaß trincken will; da können dann die Augen / vermittelst dieses Mäußleins / sich gar gemächlich gegen die Nasen hinzu-drehen.

Das vierte heiset Musculus abducens

oder iracundus, das abziehende / oder Zorn- und Spott-Mäußlein; stehet in dem kleinen Augen-Winckel / dem vorigen grad gegen über / und drehet sich allezeit auswärts / gegen dem äusern Augen-Winckel zu; Insonderheit kan man solche Bewegung an denjenigen Persohnen sehen / welche einen andern Menschen auf eine zornige oder verächtliche Weise schehl über die Achsel ansehen.

Zuweilen begiebt es sich auch / daß sich diese 4. Mäußlein zugleich anspannen / dann müssen die Augen / ob motum tonicum, gantz stille stehen / und unbeweglich bleiben; wie man dann solches an den Sterbenden / oder auch sonst gesund und tieffsinnigen Leuten beobachten kan.

Die 2. leztere und schieff-stehende Mäußlein heisen Musculi circumagentes oder volventes, umtreibende Mäußlein: Deren eines das Auge abwärts / etwas schregs und gegen dem äusersten Augen-Winckel zu / in einem Circkel gleichsam herum drehet. Das andere heiset insgemein **Rollen-Mäußlein**; weilen es gleich einer Rolle herum / und in die Höhe / nach dem inneren Augen-Winckel hinauf-steiget. Wegen ihrer wunderbahren Drehung werden sie auch **Liebes-Mäußlein** genennet / weilen insgemein die verliebte ihre Augen auf gleiche Weise zu verdrehen pflegen.

Nebst erst-besagten Musculn ist auch das Aug mit unterschiedlichen Häutlein umgeben / deren gemeiniglich sieben gezehlet werden.

Das erste Häutlein heiset Tunica adnata oder das angewachsene Häutlein / und siehet weiß aus / dahero es auch das Weise im

Aug

Aug genennet wird; hat seinen Ursprung von dem obern Bein-Häutlein der Hirn-Schaale/ und füget das Aug gantz feste an die inneren Beiner. Sonsten ist selbiges gar empfindlich/ auch dabey mit vielen Blut- und Pulß-Adern besetzet/ welche aber dermassen subtil sind/ daß man sie kaum sehen kan/ es seye dann/ daß das Aug von einer Entzündung ergriffen worden.

Auf dieses folget Tunica innominata das ungenannte/ oder Haarwachsigte Häutlein; solches umgiebet nun nicht das gantze Auge/ sondern nur einen Theil desselben; und kommet fast mit einem dünnen Haarwachs überein/ dahero es auch ohne Zweiffel den deutschen Nahmen überkommen hat.

Die dritte *Tunica*, nemmlich die *cornea*, oder das Horn-förmigte Häutlein/ ist ungemein hart/ und dick/ auch vor andern etwas erhöhet/ und dabey an seinem vordern Theil hell und durchscheinend: Wenn aber dieses Häutlein biß auf die Mitte des Auges gestiegen ist/ dann wird es dicker/ und verlieret anbey seine durchscheinende Klarheit.

Nach dieser *Tunica cornea* folget die Tunica uvea, oder das Trauben-Häutlein: Solches ist nun an seinem vördern Theil ziemlich dick/ und gleichsam doppelt/ auch in der Mitte mit einem Löchlein versehen/ wodurch die Abbildungen derer in das Aug fallenden äusserlichen Dinge können hinein-dringen. Und dieses Löchlein ist grad in der Mitte des Aug-Apffels/ und wird insgemein das Schwartze/ oder Kind-

lein des Auges genennet; welches sich allezeit in dem Menschen rund/ bey dem Vieh aber meistentheils länglicht darzeiget. An dem hintern Theil des Auges wird dieses Häutlein Tunica uvea choroides genennet/ wegen seines viel-färbigten/ und einem Regen-Bogen nicht gar ungleichen Circkuls. Dessen unterschiedliche Farbe insgemein durch das Horn-förmigte Häutlein hindurch scheinen/ so/ daß sie bey einigen Persohnen schwartz/ bey andern grau/ braun/ oder blau aussehen.

Jetzt-besagte *Tunica choroides* hat ihren Nahmen von dem erstern Häutlein der in Mutter-Leibe liegenden Menschlichen Frucht/ Chorion genannt; weilen es wegen seinen vielen Blut- und Pulß-Adern mit diesem Chorio einiger massen überein kommet. In seiner Mitte ist es mit einer hellen oder Crystallenen Feuchtigkeit versehen/ wodurch die im Aug liegende wässerichte Feuchtigkeit/ von der eben daselbst liegenden gläsern/ abgesondert wird.

Alle bißher erzehlte Häulein umgeben das gantze Aug rings-umher/ dahero sie auch insgemein die grösern; nachfolgende drey Häutgen aber/(weilen sie nur gewisse Theile des Augs umgeben) die kleinern Häutgen desselben genennet werden.

Unter diesen ist die erste die *Tunica retina* oder das Netz-Häutlein/und hat den Namen daher/weilen es einem Netze nicht ungleich siehet: Es ist aber dasselbige ein gar zartes/ dünnes/ weises/und schleimigtes Häutlein/ und dienet zuförderst zur Erleuchtung der vorgestellten Abbildungen; sintemahlen es gleichsam wie eine überweißte

weißte Wand aussiehet/ welche die/ durch das Löchlein der schwartzen Kammer/ eingefallene sichtbare Gestalten so gleich auffanget und in sich darstellet.

Das zweyte dieser kleinen Häutlein heisset *Tunica crystallina*, und fasset die Crystallene Feuchtigkeit in sich. Solches ist nun weiß/ subtil und durchscheinend/ dahero es auch Tunica aranea oder Spinnenweb-Häutlein/ und wegen seiner durchscheinenden Gestalt der Spiegel genennet wird.

Die dritte *Tunica*, nemmlich *vitrea*, oder das gläserne Augen-Häutlein/ hat eine grosse Gemeinschafft mit dem vorigen/ dahero es auch von einigen gäntzlich negiret wird; ist aber doch in der That etwas von selbigem unterschieden/ und dienet sonderlich darzu/ daß es die Glaßförmigte/ wässerigte/ und gar leicht zerfliesende Feuchtigkeit zusammen halte/ und von der Crystallenen Feuchtigkeit absondere.

Wie nun jetzt-bemeldte drey Augen-Feuchtigkeiten von einander unterschieden/ als haben sie auch dreyerley besondere Benennungen.

Die erste heiset *Humor aqueus*; und ist eigentlich eine wässerichte Feuchtigkeit/ welche zwischen dem Horn- und Trauben-Häutlein eingeschlossen lieget; sie ist gar dünn und flüssig/ und einem Wasser nicht viel ungleich/ kan auch (wo sie durch äuserliche Verwundungen etwan verlohren gegangen) vermög dienlicher Artzeney-Mittel/ und zwar ohne Schaden des Gesichtes/ glücklich wieder ersetzet werden.

Weit

Weit nöthiger und unwiederbringlicher hergegen ist der Humor crystallinus sive glacialis, sonsten die Crystallene oder Eiß-förmigte Feuchtigkeit / genannt / und zwar wegen ihres hellen und klaren Scheines. Solche ist nun im Trauben-Häutlein eingeschlossen / und hiernächst etwas dicker dann die andern beyde.

Ihrem Wesen nach / kommet sie mit einem Leim / oder fliesenden Baum-Hartz überein / ist sonst gantz durchsichtig und nur einfärbigt / siehet anbey einer Linsen nicht ungleich / deren äuserster Theil gantz platt und eben / der innere aber etwas erhöhet erscheinet; ob nun wohl diese Crystallene Feuchtigkeit nicht flüssig ist / so wird sie jedoch ebenfalls / wie die beyden andern Humores, mit einem besondern / und so genannten Spinnenweb-Häutlein eingeschlossen. Dabey ist selbige gleichsam der Mittel-Punct / und folglich eines der fürnehmsten Werck-Zeuge / zum Sehen.

Mit derselben kommet fast überein der Humor vitreus, oder die gläserne Feuchtigkeit; um deßwillen also benahmset / weilen sie einem geschmoltzenen Glaß nicht viel ungleich siehet. Sie hält gleichsam das Mittel zwischen der wässerigten und Crystallenen Feuchtigkeit / sintemahlen sie nicht so flüssig als die wässerigte / hingegen aber doch weicher als die Crystallene gefunden wird. Der Grösse nach übertrifft sie die erstere zweymahl / und die letztere wohl fünffmahl.

Dieser *Humor vitreus* ist zwischen dem Netz- und Trauben-Häutlein eingeschlossen / und besi-

besitzet die hinterste Höhle des Auges; ja vermög dieses Lagers/ formiret sie auch eine hohle Schoß/ worein die Crystallene Feuchtigkeit sich gleichsam insinuiret/ und ruhet: Beyde haben die Eigenschafft/ daß sie nicht nur hell und durchscheinend seind/ sondern daß sie auch eine Sache vergrössern.

Ob nun wohl diese/ sonderlich die zuletzt-besagte Feuchtigkeiten/ gar viel zum Sehen beytragen/ so verursachen sie doch nicht das **Sehen von sich selbst/ oder unmittelbar/** sondern es kommet solches meistentheils von der Tunica retina, oder dem Spinnenweb-Häutlein her; und gehet es damit fast zu/ wie in einer Camera obscura, als welche gar füglich mit dem Auge verglichen werden kan: Dann in einer dergleichen finstern Kammer würde alles dunckel bleiben/ und kein Licht in selbige eindringen/ wann nicht ein besonderes Loch oder Glaß darein verfertiget wäre/ wodurch das Licht hineinfallen könnte. **Soll nun dadurch eine Vorstellung der äuserlichen Dinge** in der Kammer geschehen/ und alles ordentlich/ und ohne Confusion sich præsentiren/ so muß auch das ins Loch gesetzte Glaß nicht einfach/ sondern verdoppelt/ und auf eine gantz besondere Art zugerichtet seyn.

Eben auf eine solche Weise gehet es auch mit dem Sehen zu/ und contribuiren hierbey ein ziemliches die im Auge befindliche dreyerley Feuchtigkeiten/ sonderlich aber die Crystallene; Jedoch verrichtet hierbey das meiste das Spinnenweb-Häutlein: Dann da dieses grad

grad aegen dem Aug-Apffel und der einfallenden sichtbahren Gestalt stehet / so können auch darinnen besagte Gestalten gar leichtlich vorgestellet / und vermittelst des / aus dem Gehirn herab-gehenden Nervi optici, oder Gesichts-Nerven / erkennet / und der Seele communiciret werden / damit sie darüber raisoniren und urtheilen könne.

Nach den Augen folgen nunmehro die **Ohren** / welche als **Werck-Zeuge des Gehörs** dienen. Es ist eines derselben wie das andere formiret. **Der öbere und äusere Theil des Ohrs** heißet zu Latein Ala oder Pinna, zu Deutsch aber **Flügel**; und der untere Theil Auricula oder Lobus Auris, heiset sonsten das **Ohr-Läpgen.** Der auswendige Theil desselben / welcher oval-rund aussiehet / wird **der krumme Ohren-Kreiß** / zu Latein Helix genannt; der innere Theil aber heiset Anthelix, oder **das Schifflein.** Mitten in diesem Umfang ist auch eine ziemliche Höhle / so insgemein Concha oder **die Muschel** benahmset wird.

An diesen so genannten Vor-Ohren / sind auch zu bemercken die Haut / das Pergament-Häutlein / der Knorspel / etliche Mäußlein / und Gefässe.

Alle diese äusere Theile nun / dienen nebst der Zierde / auch zur Beschirmung und einiger Beförderung des Gehörs: Dann da der äuserliche harte Schall in das Ohr eindringet / wird er zuerst in den krummen Umwegen des äusern Ohrs im Creiß gleichsam herum geführet / und dadurch dergestalt gemindert / daß

daß er den innern Theilen des Gehörs durch seine Hefftigkeit nicht schaden könne / welches sonsten ohnfehlbar geschehen würde / wann ein dergleichen excessiver Schall nicht eine Zeitlang sich in dieser Höhle des äusern Ohres aufhalten müste.

Daß aber diese äusere Ohren-Theile ohnentbehrlich zum Höhren nöthig / kan zwar so schlecht weg nicht bejahet werden / sintemahlen öffters manchem die Ohren abgeschnitten worden / welcher nichts desto weniger gleichwohl einiges Gehör behalten hat: doch ist dieses gewiß / daß ein dergleichen Gehör alsdann / viel schwächer als sonsten / sich zu befinden pflege. In Betrachtung dieser Umstände nun / erhellet genugsam / daß zwar allerdings die äuseren Ohren etwas zum Gehöre contribuiren / das Haupt-Werck jedoch kommt allezeit auf das inwendige Ohr / oder dessen innere Theile / an.

Das innere Loch oder der Ohren-Gang / wodurch der Schall nach den inneren Theilen eindringet / ist theils knörspligt / theils beinigt / beyde aber hängen zusammen. Diese Höhle gehet zwar anfangs etwas grad / und steiget nach und nach übersich / endlich aber krümmet sie sich / und steiget wieder abwärts / biß an das so genannte Tympanum oder **Trommel-Häutlein** / als welches gleich einer Schied-Wand die äusern und innern Theile des Gehörs unterscheidet.

Dieses Häutlein ist rund formiret / um und um mit Beinern umgeben / und in die innere Höhle des Ohrs angesetzet / auch dabey gleich

einer

einer Trommel angespannet. Sonsten ist selbiges gar dünne / durchsichtig und trocken / dahero es auch gar bequem einen Schall oder Thon von sich zu geben / und die eingedrungene Lufft / durch Zuschliessung des Gehör-Gangs / zusammen zu halten vermag.

Bey diesem Trommel-Häutlein sind auch unterschiedliche Musculn / Nerven / Höhlen / und 4. kleine Beinger zu betrachten; welche / nach Beschreibung derer Herren Anatomicorum, zum vollkommenen Gehör unentbehrlich vonnöthen sind: Dann wo eines oder das andere davon solten gebrechlich seyn / würde auch so gleich das Gehör Mangel leiden.

Das vornehmste äuserliche Mittel aber des Gehörs bestehet in der Lufft / dann diese eintzig und allein führet den Ohren dasjenige zu / was da soll gehöret werden; jedoch mit dem Unterscheid / daß nicht ein jedweder Schall oder Laut also gleich vom Ohr ergriffen wird / es seye dann / daß man nicht sehr weit von solchem schallenden Ding abstehe; dann es ist bekannt / daß je weiter man von selbigem sich befindet / je später man auch den Thon von selbigem wahrnimmet; sintemahlen die hierdurch in eine gelinde Bewegung gebrachte Lufft sehr langsam zu unsern weit davon entfernten Ohren hindringet / und selbige afficiret; zum Exempel kan dienen ein in der Ferne stehender Holtz-Hacker / welchen man zwar siehet den Streich mit der Axt vollführen / der Schlag oder Schall aber wird nicht so gleich / sondern erst eine gute Weile hernach von uns gehöret. Eben also verhält es

sich

sich auch mit einem in der Ferne loß-gebrannten Geschoß/ davon man zwar so gleich das Feuer siehet/ aber erst eine Weile hernach den Knall höret.

Wann nun durch die äusere Lufft dergleichen Schall in die Ohren hinein dringet/ beweget solche so wohl das Trommel-Häutlein/ als dessen 4. Beinger. Sodann dringet sie ferner durch/ in die hinter selbigen befindliche Schnecken-förmigte Höhle/ woselbst sie vermittelst der Gehörs-Nerven/ durch die Reverberation, einen deutlichen Laut oder Thon effectuiret. Denn das ist und bleibet eine ausgemachte Sache/ daß alle Sinne/ vermittelst der Nerven/ und den in ihnen enthaltenen sinnlichen Geistern/ vollbracht werden; dahero dann auch leicht zu begreiffen/ daß ebenfalls das Gehör durch seine besondere Nerven geschehen müsse/ welche durch das so genannte Felsen-Bein in das Ohr eindringen/ und daselbst so wohl in dasigem Labyrinth oder Irrgang/ als anderen Theilen mehr/ sich ausbreiten/ rc.

Die Nase besorget den Geruch/ und passiret demnach für das dritte Werck-Zeug der äuserlichen Sinne: Sie zieret den Menschen am meisten/ dann sie mitten im Gesicht/ und vor allen erhöhet stehet. Ihre Lager-Stätte hat sie zwischen den beyden Augen/ welchen sie eine schöne Zierde giebet/ wann sie zumahl nicht zu groß/ oder zu klein/ oder sonsten häßlich gestaltet ist.

Das obere Theil der Nasen/ ist hart und beinigt/ wird insgemein der Rücken ge-

 nannt/

nannt / und ist ohne Fleisch / nur allein mit der Haut bedecket. **Das unterste Theil der Nasen** / bestehet theils aus einer krospelicht / theils auch aus einer fleischichten Materie; allwo sich zugleich die zwey Nasen-Löcher befinden / zwischen welchen eine Schied-Wand innen-stehet. **In der Mitte der Nasen** / siehet man zwey unterschiedene Löchlein / deren eines aufwärts gegen das Os cribriforme, oder Sieben-Bein / das andere aber oberhalb des Gaumens nach den innern Theilen des Mundes / hingehet.

Sonsten bestehet die Nase aus unterschiedlichen Theilen / als Haut / Gebeinen / Musceln / Knorspeln / Blut-Pulß-und Spann-Adern / nebst dem inwendigen Nasen-Häutlein. Alle jetzt-bemeldte Theile aber gehören zur Vollkommenheit der Nasen / und dienen solche / theils zur äuserlichen Zierde / theils auch zum Geruch / und Einziehung der äusern Lufft / wie dann auch endlich zur Reinigung des Gehirnes.

Der Geruch hat seinen Ursprung von dem innern Nasen-Häutlein / welches überaus subtil und empfindlich ist / dahero solches auch gar leicht zum Niesen kan gereitzet werden. In dieses Häutlein insinuiren sich die Nerven des Geruchs / wodurch dann derselbe / vermittelst der sinnlichen Geister / der vernünfftigen Seele überbracht wird.

Dieses Häutlein muß jederzeit feucht seyn / soll anderst der Geruch ordentlich von statten gehen: Dahero dann diese Anfeuchtung beständig von der Glandula Pituitaria, und andern hiergelegenen Drüßlein / herquillet. **Es hat dieses**

ses Häutlein seinen Ursprung von der so genannten dura matre, oder dem äuseren und dicken Hirn-Häutlein / welches mit der Haut des Mundes / Zunge und Magens / gar genau überein-kommet; welches auch die Ursach ist / daß der Geruch und Geschmack so genau mit einander verknüpffet seind; wie solches besonders im Schnuppen wahrzunehmen.

Sonsten dienet auch die Nase / zur Einziehung der äusern Lufft / und wird dadurch nicht nur das Gehirn und sinnliche Geister / sondern auch die Lunge / Hertz / und alle Lebens-Geister erfrischet. So dann dienet auch solche (nach verschiedener Meynung) zur Reinigung des Gehirnes / wie dann dessen Unreinigkeiten dadurch abgesondert und ausgeführet werden sollen.

Die Zunge ist das vierte sinnliche Instrument / und verursachet den Geschmack. Es liegt solche mitten in dem Mund / unterhalb des Gaumens: Ihrer Gestalt nach ist sie länglicht / jedoch von fornen oval-rund / und etwas dünne; hinten aber / gegen dem Halß zu / ist sie ziemlich dick und breit. Sie hat eine mittelmäßige Grösse / und ist dergestalt kunstreich formiret / daß sie sich nicht nur hin und her bewegen / sondern auch hiedurch gar geschicklich zur Rede dienen kan. Geschicht es aber / daß sie zu dick oder zu groß im Munde liegt / dann ist der Mensch nicht geschickt ordentlich und ohne Anstoß zu reden / sondern muß nothwendig stammlen.

Unterhalb der Zungen siehet man ein starckes häutigtes Band / gleichsam in der Mitte derselben / wodurch solche vest angeheфtet wird;

von fornen zu ist dieses Band etwas subtiler / und wird insgemein das Zungen-Zäumlein oder Frenulum Linguæ genannt. **Das Fleisch der Zungen** ist gantz besonder / und nicht wie ein anders Fleisch beschaffen / dann solches gantz weich / feucht und schwammigt ist. Es wollen zwar einige solches mit dem Mäußlein-Fleisch vergleichen / allein der Augenschein widerspricht es so gleich / sintemahl das Zungen-Fleisch gar keine Gemeinschafft mit den Musclen hat / sondern vielmehr gantz körnigt oder drüsigt aussiehet; obwohlen von unten- und hinten-zu ein fibroses und musculoses Fleisch zu beobachten ist. **Aeuserlich** wird die Zunge mit einer subtilen nervosen Haut umgeben / unter welcher unzählich viele kleine / runde / und löcherigte Papillulæ oder Wärtzlein / zufinden seind / welche hauptsächlich zum Geschmack dienen.

Zur ordentlichen Bewegung der Zungen ist solche mit fünff Paar Musclen oder Mäußlein versehen. **Das erste Paar** heiset *Stylo-glossum*, und hat den Nahmen daher / weilen seine Mäußlein einem Griffel fast gleich sehen; sie sind gar schmal / und in der Mitte der Zungen angehefftet / und dienen sonderlich zur Aufhebung derselben. **Das zweyte Paar** heiset *Basio-glossum* oder Kieffel-Paar; entstehet auf beyden Seiten des untern Kieffels / und dienet sonderlich zu Niederdrückung der Zunge. **Das dritte Paar** heiset *Genio-glossum* oder Kinn-Paar; und zwar darum / weilen solche beyderseitige Musculi von der Mitte des Kinnes anfangen / und in dem Osse hyoidis oder Zungen-

Bein

Bein sich endigen; vermög dieser Mäußlein kan die Zunge entweder eingezogen / oder aber ausgestrecket werden. Das vierte Paar heiset *Cerato-glossum*, und hat seinen Ursprung beyderseits von den Hörnern des Zungen-Beins; wann beyde Mäußlein dieses Zungen-Paars zugleich beweget werden / so kan man die Zunge grad nieder- und einwärts ziehen; wird aber nur eines derselben beweget / so kan alsdann die Zunge lincks oder rechts gedrehet werden. Das fünffte Paar nennet sich *Mylo-glossum*, es entstehet von dem untern Theil des untern Kinn-Backens / und endiget sich in der Mitte der Zungen / dienet anbey gleichfalls zur Aufhebung derselben.

Nebst denen Mäußlein ist die Zunge auch mit unterschiedlichen Blut- Pulß- und Spann-Adern / oder Nerven versehen. Die unter der Zungen hinlauffende Blut-Adern werden insgemein Venæ raninæ, Frosch- oder Bräun-Adern / und zwar darum genennet / weilen sie gleichsam eine Frosch-Farbe haben / solche auch in der Bräune gemeiniglich geöffnet werden: Diese zwey Aedergen kommen her von den äusern Drossel-Adern / dahero solche auch in Entzündungen des Halses oder Bräune gar nützlich können geschlagen werden.

Die in der Zunge sich befindliche **Nerven** verursachen die Empfindung des Geschmackes / welchen sie vermittelst der sinnlichen Geister der Seele beybringen. Ob nun zuförderst die Nerven / oder das Pergaments-Häutlein des äusern Zungen-Fleisches / oder das wärtzigte Zungen-Fleisch selbsten / den Geschmack verursachen / ist

ist unter den Gelehrten noch nicht ausgemacht: doch kommen sie alle darinnen überein / daß in dem äusersten Theil der Zunge der Geschmack gefühlet / in der gantze Zungen aber die Vergnügung darüber empfunden werde. Man wird dannenhero nicht irren / wann man den Geschmack zuförderst der nervösen Haut an dem Zungen / und dann derselben spann-äderigem Wärtzlein / oder Papillulis, zuschreiben wird.

Dann das ist einmahl gewiß / daß der membranöse Theil der Zungen ohngemein subtil und empfindlich / mithin sehr geschickt ist / dem Geschmack zu unterscheiden / ob er nemmlich gut / oder böse / seye. So dann ist diese Membrana allenthalben sehr porôs, oder löcherich / wodurch also die geschmackhafften Theilge gar leichtlich eindringen können. Begiebt es sich aber / daß vorhin gedachte porôse Theile entweder allzu trocken / oder sonsten mit einem dicken und zähen Schleim überzogen sind / so verliehret sich alsdann auch der Geschmack; welches denenjenigen wiederfähret / die sich etwann unvorsichtiger Weise verbrennet haben / oder mit einem Fieber behafftet sind; denn da in beyden Fällen die natürliche Feuchtigkeit der Zungen abnimmet / und vertrocknet / so muß sich auch nothwendiger Weise der Geschmack verlieren; zu dessen Unterhaltung jedoch der im Mund und auf der Zunge befindliche Speichel ohnentbehrlich von nöthen ist.

Ob nun wohl die Zunge ein gar edel und nützliches Glied des Menschlichen Leibes ist / und vermittelst derselben so wohl der Geschmack als

als auch die Rede bewerckstelliget wird; so kan sie doch eben vor kein schlechterdings nöthiges und unentbehrliches Glied / zur Erhaltung Menschlichen Lebens/ geachtet werden; allermassen klar am Tage lieget/ daß öffters eine Zunge abgeschnitten wird / und doch gleichwohl der Mensch gesund / und beym Leben bleiben kan.

Endlich folget auch der fünffte Sinn/ *Tactus* nemmlichen / oder **das Fühlen** genannt/ welcher allenthalben im gantzen Leib anzutreffen/ und allen/ so wohl inn- als äuserlichen Gliedern/ gemein ist. Keiner von den übrigen Sinnen kan diesen entbehren/ sintemahlen ein jeder von ihme sein besonderes Gefühl besitzet. Nimmt ein Mensch etwas von Speise oder Tranck zu sich / so fühlet er vorerst/ ob es heiß oder kalt / beissend oder gelind seye. Ein gleiches kan ebenmäßig auch beobachtet werden an den übrigen Sinnen.

Diese Empfindungen aber dependiren nicht von den äuserlichen Sinnen allein; dann ob diese gleich das Bittere von dem Herben / und das Süsse von dem Sauren; ingleichem das gelind-und starck-Riechende; wie nicht weniger das gelind-oder starck-Thönende; das sehr hell-Blitzende oder aber wenig-Schimmrende / einigermassen unterscheiden können; so begreiffen sie gleichwohlen von selbsten nicht / welches unter diesen ihnen schädlich oder nützlich / gut oder gefährlich seye; sondern sie müssen solches durch die innere Sinnlichkeit des Gefühls / und zwar vermittelst der hin und wieder im Leibe zertheil-

ten Nerven / und der darinn enthaltenen sinnlichen Geister / erkennen und begreiffen.

Dann wie offt geschicht es nicht? daß zum Exempel ein Mensch etwas auf der Zunge wohlschmeckendes / in den Magen hinabschlucket / welches ihme hernach entweder ein grosses Beissen und Brennen / oder sonstige schmertzhaffte Bewegungen und Empfindlichkeiten verursachet: Wie dann dergleichen Zufälle von allzuvielem Gebrauch des Pfeffers / Meer-Rettigs / Senffes / Käses / Zuckers / und vielen andern dergleichen Dingen öffters entstehen können.

Ja dieses innerliche Gefühl ergreiffet zuweilen auch das Sensorium commune, oder das so genannte verlängerte Hirn-Marck / von welchem (wie bekannt) fast alle Nerven oder Spann-Adern ihren Ursprung haben / wodurch dann nachmahls allerhand Krampff-artige Zufälle / ja die Gichter selbst herrühren können.

Alle und jede Sinnlichkeit aber des äuserlichen Gefühls geschiehet ordentlicher Weise vermittelst der Haut durch die Nerven; jedoch ist selbige / nach Unterscheid der Theile des Leibes / auch verschiedentlich; dann je zärter selbige mit der umgebenden nervösen Haut sind / desto empfindlicher ist nachmahls auch das Gefühl; dahero dann ein Mensch nicht wohl leiden kan / wenn man ihn innwendig in der Hand / oder aber an den Fuß-Sohlen kützeln wolte: Da hingegen andere etwas harte / oder

gar

gar beinichte Theile nicht so gar empfindlich zu seyn pflegen.

Es mag nun dieses Gefühl beschaffen seyn / wie es immer wolle / so wird doch darzu ein besonderes Organon oder Werckzeug erfordert / womit etwas zu berühren ist; und hierzu schicken sich nun am bequemsten und vornehmlich die **Hände**; als woran / sonderlich an den äusersten Theilen der Finger / das allersubtilste sinnliche Gefühl bemercket wird; dann weilen an solchen Gliedmassen die nervöse Cuticula sehr subtil sich befindet / so muß folglich auch das Gefühl alldorten desto empfindlicher seyn.

Zu diesem sinnlichen Gefühl träget zugleich die Bewegung ein grosses bey; dann wo eine sinnliche Empfindung oder Gefühl geschehen solle / da muß insgemein auch einige Bewegung vorher gehen; dann wo der Mensch ein oder andern Cörper befühlen oder betasten will / da muß er nothwendiger Weise seine Hände / oder andere Gliedmassen / dagegen ausstrecken; und dadurch wird von diesem äuserlichen und frembden Cörper / denen gehöriger Weise ausgespannten Membranis oder Nervis, ein widerstehendes Gefühl beygebracht; welches alsdann / vermög der sinnlichen Geister / dem Sensorio communi, und folglich der vernünfftigen Seele übermachet wird / welche hierauff solche als angenehm / oder aber als schädlich und widerwärtig / liebet oder scheuet.

II. Abhandlung.

Von denen Menschlichen Temperamenten.

Das I. Capitel.

Von denen Temperamenten überhaupt.

Nachdem wir in voriger Abhandlung / und derselben beyden Capiteln / von der Beschaffenheit des Menschlichen Lebens / dem natürlichen Säfften unsres Leibes / und denen fünff äusserlichen Sinnen / das nöthigste mit einander abgehandelt haben / und folglich daraus ersehen / wie es mit dem Menschlichen Cörper in diesem Stück bestellet ist; als wird es der Mühe wohl werth seyn / nunmehro auch von denen Temperamenten / als dem zur richtigen Erkanntnuß unserer selbst vornehmsten Mittel / das gehörige abzuhandlen. Dann wo der Mensch seinen baufälligen Leib für mancherley Anstößen und Kranckheiten geschickt verwahren will / so muß er gewißlich vorhero sein Naturell bestens erkennen lernen; diese Erkäntnüß aber theilet uns hauptsächlich **die Lehre von denen Temperamenten** mit.

Gleichwie nun eines jedweden Menschen natürliches Leben / in einer tauglichen Vermischung und unauffhörlichen Herumlauffung derer so mancherley Leibes-Säffte bestehet;

diese

diese mancherley aber/ in dem Blut liegende Humores, von verschiedlicher Gattung und gantz differenter Natur seind; als ist leicht zu erachten/ daß/ je nachdem solche Vermischung und Herumlauffung bey diesem oder jenem Menschen zufinden ist/ je nachdem besitze er auch dieses oder jenes Temperament.

Dann durch das Wort Temperament verstehen wir allhier nichts anders/ als eine gehörige/ geschickte/ und wohl eingerichtete Ubereinstimmung oder Harmonie der flüssigen so wohl/ als vesten Theile/ unsres Leibes: Wodurch nachmahls die vernünfftige Seele/ als das Principium agens, vermög derselben beyderseitiger Beweg- und Geschicklichkeit/ die zum Leben und Gesundheit höchst nothwendige Verrichtungen/ bequem und ohne Anstoß/ geschickt und ordentlich verrichten kan: Und/ nach derer ihren Ubereinstimmungen/ sie zugleich die fürzunehmende oder anzustellende leibliche Bewerckstelligungen/ gelind oder schnell vollführet; sich auch nach dieser/ dem Leibe nach angenommenen Gewohnheiten/ in denen übrigen Sittlichen oder Moralischen Ausübungen/ und Gemüths-Affecten/ richtet.

Es wird aber nach der heutigen Lehre von Temperamenten/ ein jedes derselben wieder unterschieden.

1) In Temperamentum mixti,
2) In Temperamentum vivi, und dann
3) In Temperamentum morale.

1) *Temperamentum mixti* giebet auf die Vermischung derer Elementorum oder Principio-

cipiorum essentialium unsres Leibes acht; und weilen / nach der meisten Physiologorum, oder Naturkündiger Meynung / die zur Vermischung unsers Cörpers kommende Partes elementares, aus Erde / Oel / Wasser und Saltz / bestehen sollen; so heißet dasjenige Temperament / bey welchem eine gleichlinge und wohlübereinstim̃ende Proportion erst-erzehlter Principiorum zu finden ist / insgemein *Temperamentum Sanguineum*; obwohlen / nach einigen Gelehrten / erst-gedachtes Temperament ein ziemliches von einem Sale volatili, oder flüchtigen Saltz / in seiner Vermischung empfangen haben solle. Dasjenige Temperament hingegen / welches mehr von einer Materia pingui sive oleosa, das ist / von einer Fettigkeit participiret / heißet gemeiniglich *Temperamentum Cholericum.* Dasjenige aber / welches in seiner Vermischung viel Erde besitzet / und demnach zum stocken sehr geneigt ist / wird meistentheils *Temperamentum Melancholicum* betitelt. Dasjenige Temperament endlich / so bey seiner Mixtur eine ziemliche Menge des Principii aquei überkommen / nennet man insgemein *Temperamentum Phlegmaticum.*

Was nun 2) *Temperamentum morale* anbelanget / so gehöret solches mehr zur Sitten-Lehre / oder Erkäntnüß des Menschen nach seinen äusserlichen / theils wohl- theils aber übelanständigen Verrichtungen; sintemahlen man hieraus den Unterscheid der Menschen nach ihren mancherley Affecten erkennen lehret.

3) So erkläret uns das *Temperamentum vivi*

vivi alle diejenigen data, welche uns so wohl der Physicus aus dem Temperamento mixti, als der Moraliste aus dem Temperamento morali, an die Hand giebet; dann dieses erwäget so wohl die Vermischungen / als die daraus entspringende mancherley Verrichtungen und Activitäten unsers Leibes / und Gemüthes. Dahero wird auch in folgendem meistentheils nur von diesem die Rede seyn.

Jedoch ehe solches geschicht / und bevor wir von einem jedweden Temperamento mixti & vivi ins besondere handlen / so ist vorhero zu wissen / daß die starck angenommene Gewohnheit / die verkehrte Auferziehung / die veränderte Lebens-Art / die stäts-treibende Handthierung / der beständige Umgang mit diesen oder jenen Persohnen / und dergl. in denen sonst natürlichen Temperamenten öffters unterschiedliche Veränderungen verursache; also / daß der Mensch bißweilen etwas an sich nimmet / welches sonsten seinem Naturell oder Leibes-Complexion gar nicht gemäß ist / wie solches an reisenden Persohnen / oder die Kriegs-Dienste thun / fast beständig zu bemercken vorkommet.

Manchmahl kan auch ein Temperament in das andere verwandelt werden; und zwar insonderheit das **Cholerische** in das **Melancholische**; wann nemmlich der Cholericus in beständiger Noth und Angst schwebet / da dann durch solche lang-anhaltende Traurigkeit / sein Geblüt verdickert / und zum stocken und still-stehen sehr disponiret wird.

Manch-

Manchmahl verändert sich auch das Sanguinische Temperament in ein Phlegmatisches; wenn zum Exempel ein solcher Mensch sich der Faulheit ergiebet / viel schläfft / und wenig Bewegung hat / oder auch noch darzu an feuchten Orten wohnet / und in solcher Lebens-Art lange verharret. Bißweilen verändert sich dieses Temperament auch in ein Cholerisches / wo nemmlich der Sanguineus eine solche Lebens-Art führet / bey welcher er sehr grosse Activität beweisen muß / auch sich sehr offt dabey ereyffert oder erzörnet. **Doch ist zu mercken** / daß solche veränderte Temperamente immer etwas von dem vorigen zugleich bey sich zu behalten pflegen.

Und dieser Ursach wegen werden die Temperamenten auch eingetheilet / entweder in pura sive simplicia, oder in mixta sive composita.

Temperamentum purum aut simplex, **oder ein einfaches und reines Temperament** heiset dasjenige / so / eigentlich zu reden / nur allein von einem einigen principio, oder parte elementari, oder wenigstens doch das meiste von selbigem / participiret: Und nach dieser Meynung wurden solche Temperamenta simplicia, (wie oben schon erinnert) gemeiniglich eingetheilet in Temperamentum 1) Sanguineum, 2) Cholericum, 3) Melancholicum, & 4) Phlegmaticum.

Temperamentum mixtum sive compositum, **oder ein vermischtes und zusammen-gesetztes Temperament** wird dasjenige genennet; welches

welches von zweyen biß dreyen seine Vermischung empfangen; oder welches aus mehr als einem etwas an sich hat: Als zum Exempel/ das Temperamentum Sanguineo-Cholericum, das Temperamentum Sanguineo-Phlegmaticum, Cholerico-Melancholicum, Melancholico-Sanguineum, &c.

Weilen aber diese vermischte Temperamente/ aus der rechten Beschreibung derer einfachen bestens zu erkennen seind/ als will uns gebühren/ von einem jeden derer Simplicium ins besondere zu handlen/ welches demnach in denen vier nachgesetzten Capiteln bewerckstelliget werden solle.

Das II. Capitel.

Von dem Sanguinischen Temperament.

WEilen/ nach aller Physicorum Aussage/ das Temperamentum Sanguineum für das beste/ gesundeste/ und frischeste gehalten wird/ als wollen wir/ in Beschreibung derer einfachen Temperamente/ von solchem auch den Anfang machen.

Und weilen es in Erhaltung Menschlichen Lebens und Gesundheit/ ohne die ordentlichen Nahrungs-Mittel/ auch auf die richtig von statten gehende Ab- und Aus-Sonderungen der mancherley Säffte unsers gebrechlichen Leibes/ hauptsächlich mit ankommet; als wollen wir/ so wohl in Beschreibung und Erklärung des

jetzigen/

jetzigen / als folgender Temperamenten / auf jetzt-besagte Se-und Ex-cretiones allezeit bestens acht haben.

Es heißet aber *Temperamentum Sanguineum* ein solches Temperament / wo in Ansehung derer vermischten Elementarischen / und den Leib zusammen-setzenden Dinge / (des Wassers nemmlich / der Erde / des Oeles und Saltzes /) eine proportionirliche Mixtur und Gleich-Gewicht beybehalten worden: oder wo wenigstens nur ein flüchtiges und leichtes Saltz prædominiret.

Leute von solchem Temperament besitzen ein weiches / schwammichtes / weiß-rothes / und gelind-aufgequollenes Fleisch; zwischen welchem zwar viele / doch zarte / und kleine Blut-Gefässe hin-und wieder-lauffen; in welchen ein dünnes / flüssiges / und wohl-gefärbtes Geblüt auffbehalten wird / das da durch seine Adern sehr gerne / und ohne starcken Pulß / ordentlich durchfleußt. Ihre Haupt-Haare sind meistentheils blond / gelbe / oder auch bißweilen röthlicht.

Weilen also / wie erst gesagt / das wohl beschaffene und flüssige Blut bestens bey diesen Leuten durch-circuliret; als gehen auch alle und jede Ab-und Aus-Sonderungen sehr leichtlich bey ihnen von statten: Dahero pflegen auch selbige / nach einiger unternommener und starcker Bewegung / gerne zu schwitzen; ja sie seind fast beständig / wegen ihrer leichten und freyen Ausdünstung / immer näßlicht / oder feuchte anzufühlen. Wobey jedoch zu mercken / daß sie /

sie / wegen ihrem zarten / weichen / und nachgelassenem Mäußleins-Fleisch / bald und gerne ermüden; dahero sie auch / natürlicher Weise / zu langem Arbeiten gar nicht taugen / oder doch / ehe man sichs versiehet / bald davon ablassen.

Bey gesunden Tagen hat es mit ihrem Harnen und Stuhl-Gehen nicht den geringsten Anstand / dahero es auch kommet / daß / weilen hierdurch nicht nur allein die schädliche und unnütze / sondern zugleich auch einige noch gute Theilgen / aus dem Leibe ausgestossen werden / solche Leuthe insgemein gern und viel essen / damit dadurch ihr Leib in beständiger guter Nahrung immerfort erhalten würde.

Gleichwie es nun in diesen Sanguineis mit denen zum Leben höchst nöthigen Verrichtungen nicht den geringsten Anstoß hat / indem die Seele in ihrem Cörper alle und jede Actus vitales sehr leichte / und ohne den mindesten Anstand / verrichtet: Ebenermassen ist es auch in ihren moralischen Actionibus beschaffen; dahero dergleichen Leuthe insgemein sehr sorgloß / frölich / gelinde / gutthätig / freundlich / liebreich / auffrichtig / getreu / mitleidend / vergeßlich / und höchst wollüstig seynd.

In Ansehung ihres Verstandes werden dergleichen Persohnen allezeit von einem guten Ingenio gefunden / als welches bey ihnen immerdar die Ober-Hand hat; wie solches unter anderen an ihren Poesien zu ersehen / welche / unter allen dergleichen Gedichten / fast allezeit die ingenieusesten sind. Nechst der Dicht-Kunst sind sie auch zu den übrigen / etwas an-

genehmen/ und lustigen Studien sehr geschickt/ als der Historie/ Rede-Kunst/ 2c. und weilen sie ihre Worte im Munde fast verzuckern können/ als können sie fast mit allen Leuthen bestens conversiren; sie verderben demnach nicht leichtlich eine Compagnie/ indem sie öffters einen artigen Schertz geschickt an Mann zu bringen wissen.

In Ansehung aber ihres Willens sind sie (wie schon gemeldt) sehr geneigt zur Wollust/ Freude/ und Uppigkeit/ der äusserlichen so wohl/ als innerlichen Sinne. Hiernebst seind sie dem Faullentzen und Müßiggang starck ergeben: Und wo sie ja etwas unternehmen oder auch studiren wollen/ so fallen sie allezeit lieber auff solche Sachen/ welche mehr Belustigung/ als Beschwehrde und Nachsinnen mit sich führen.

In ihrem Essen und Trincken sind sie sehr delicat/ und haben hierinnen einen trefflichen Geschmack vor allen anderen Persohnen: Besonders aber findet sich hierinnen ein Unterscheid zwischen einem Sanguineo und Phlegmatico. Der erstere/ nemmlich der Sanguineus, siehet allezeit mehr auf die Delicatesse oder auff die Qualität der Speißen: Der Phlegmaticus hingegen richtet seine begierige Augen mehr auff die Menge oder Quantität derselben; so/ daß man öffters von ihm sagen mag/ **seine Augen bekommen nimmer genug.**

Sonsten seind Persohnen von einem Sanguinischen Temperament zur Freude und Lustbarkeit beständig geneigt/ und lassen sich nicht

bald

bald melancholische Gedancken oder andere Grillen zu Haupte wachsen / sondern / wo es je mit ihnen einen Anstand nehmen will / so fassen sie allezeit eine gute Hoffnung / ja ihr Wahlspruch heisset in diesem Stück beständig / **Hoffnung läßt nicht zu Schanden werden.** Kurtz zu sagen / sie sind in allem ihrem Thun sehr leichtsinnig. Und ob sie sich gleich auf diese Art / durch Sorgen und Arbeiten / nicht viel abmatten / und folglich bey ruhigem Besitz ihrer Gesundheit sehr leichte verbleiben könnten / so gehen sie doch in der That mit ihrem Leibe weit schlimmer um / als alle andere Persohnen. Denn da sonst alle Laster ausser dem Leibe geschehen / so sündigen sie mit Fressen / Sauffen / Huren und Buben / immerfort an ihrem selbst-eigenen Leibe: Hierdurch wird nun ihre sonst sehr gute Leibes-Beschaffenheit nicht nur höchstens / ja recht muthwilliger Weise / verderbet; sondern die Seele wird auch durch ihre unreine Wohnung jämmerlich beflecket.

Hiernechst gehen solche Leuthe mit niemand lieber um als ebenfalls mit ihres gleichen wollüstigen Persohnen / sonderlich anders Geschlechts: Wer demnach lustige Possen reiset / Schwäncke machet / gerne spielet / säufft / frißt / huret / und Musicanten hält / der ist bey ihnen ein rechter ehrlicher Hertzens-Freund / guter Bieder-Mann / und werther Herr Bruder: Wer es hingegen nicht thut / der ist ein eigensinniger / melancholischer / und heimtückischer Pfaffen-Knecht / Heiligenfresser /

Mucker / Kopffhänger / Pietiste und Menschen-Hasser.

Zum Sparen und Haußhalten sind sie gar nichts nütze; denn die grösseste Kunst / so sie hierinnen besitzen / ist nicht nur / wie man die Renten oder Einkünffte / sondern zuweilen auch wie man das Capital verschwenden / nicht aber wie man sein Gut erhalten / noch viel weniger wie man selbiges vermehren solle. Denn wenn sie ihren Herren Creditoribus ein kleines Laus Deo oder Meß-Zettelgen bezahlen sollen / so seind sie damit geschwind fertig / geben fast mehr als man verlanget / und lassen es hierinnen auff etliche Thaler nicht ankommen; welches sie alsdann eine höffliche Gutwilligkeit / die Herren Creditores aber eine unachtsame Verschwendung / oder verschwenderische Unachtsamkeit nennen / ja ihnen nicht einmahl davor einen Danck dir GOtt geben.

Was ihre Kleidung anbetrifft / so muß selbige allezeit auff das propperste und nach dem neusten Mode eingerichtet seyn. Da tantzet dann ein solcher Sanguineus, nachdem er seine Gestalt lang genug für dem Spiegel selbsten beschauet / wie ein Püppgen daher; und damit er seiner Verehrerin in allem recht wohl gefallen möge / so zieht er wohl des Tages 2. biß 3. mahl andere Wäsche / Strümpff / und Schuhe an; das wohl gekräuselte Haupt-Haar / oder die ala-modische Peruque wird ebenmäßig mit dem best-riechenden Pomade oder Jasmin-Oehl etliche mahl eingeschmieret / und mit dem allerfeinsten Puder Fingers-dick überstäubet / &c.

Dieses /

Dieses/ und anderes/ bißhero schon beschriebenes/ wird hoffentlich zur Genüge anzeigen/ aus was für Umständen eine Persohn Sanguinischen Temperamentes bestens und ohnfehlbar zu erkennen seye.

Das III. Capitel.

Von dem Cholerischen Temperament.

WIr wenden uns nunmehro für das zweyte zu dem **Cholerischen Temperament**/ und betrachten ebenmäßig wie und auff was Weise selbiges bestens erkennet werden möge; auch wie ein Cholericus/ in Ansehung seines Leibes/ Gesundheits/ Verstands/ Willens/ und äusserlicher Aufführung eigentlich beschaffen seye.

Wannenhero dann zu mercken/ daß **in Ansehung der Mixtur**/ bey diesem **Cholerischen Temperament** keine so wohl-eingerichtete Gleichheit/ wie bey dem ersteren/ anzutreffen/ sondern es præponderiret die Materia oleoso-sulphurea bey diesem Temperament gar gewaltig.

Insonderheit aber wird das Cholerische Temperament erkannt/ aus der hagern/ dichten/ harten/ und derb-anzufühlenden Beschaffenheit des Fleisches und Leibes; aus dem braun-röthlichen Angesicht; aus den grossen und blau-durchscheinenden starcken Adern; in welchen ein dünnes/ rothes/ flüssiges/ und flüch-

tiges Geblüt / welches zu innerlichen Auffwallungen starck geneigt ist / auffbehalten wird.

Und obwohlen in diesem Temperament ein dünnes und sehr flüssiges Geblüt (wie erst gesagt) zugegen ist / so lauffet solches doch nicht so leichte / als wie bey denen Sanguineis, in dem Leibe herum / weilen nemmlich die starck-angestremmte Festigkeit der Fleisch-Zäserlein solchen Umlauff einiger massen verhindert: dahero dann auch geschicht / daß / was in diesem Stuck solcher höchst-nöthigen freyen Bewegung abgehet / durch andere Weise bestermassen wiederum ergäntzet wird.

Und dannenhero haben dergleichen *Cholerici* nicht nur weitere und grössere Blut-Gefässe / sondern solche seind zugleich auch ziemlich starck und feste; damit sie nemmlich von denen sehr angestremmten Fibris der musculösen Theile nicht zu viel gedrucket / und folglich dadurch die umlauffende Säffte in ihrer Circulation auffgehalten würden.

Eben dieser Ursach wegen gehet der Pulß bey solchen Cholerischen Persohnen auch viel stärcker und schneller / als bey denjenigen vom Sanguinischen Temperament; sintemahlen hiedurch das Geblüt desto besser durch die Theile durchgetrieben / und zugleich in seiner Flüßigkeit bestens erhalten wird; welches sonsten leichtlich / wegen der allzustarcken Anstremmung der Fleischichten und porösen Theile / hin und wieder ins Stocken gerathen könnte.

Dahero nun geschicht es / daß die Ab- und Aus-Sonderungen derer mancherley

Säffte /

Säffte/ bey diesem Temperament/ ebenermassen bestens von statten gehen. Denn was etwann/ von Seiten der allzuengen und angestremmten Theile/ diesem Durchtrieb entgegenstehet/ und selbigen verhindern wollte/ das wird durch den stärckeren Pulß/ und schnelleren Umtrieb des Geblütes/ best-möglichst wiederum ersetzet: Und deßwegen gehen auch bey diesen Leuthen/ in ihrem sonst gesunden und natürlichen Zustand/ alle und jede Se-und Ex-cretiones des Schweisses so wohl/ als des Harnes/ und dergl. bestens von statten.

Und weilen überdiß/ Zeit währendem starcken Durchtrieb des Geblütes/ durch die obwohlen porose/ doch enge/ und starck angestremmte Theile/ das hefftig durchgepresste und auf-einander-gestossene Geblüt/ sich leichtlich in ein abgeriebenes und schlecht gewordenes Serum verwandelt/ und also seiner besten/ gelatinosen/ und lymphatischen Theilgen beraubet wird; als ist die sorgfältige Vorsteherin unsers Leibes/ die Seele nemmlich/ dahin bedacht/ solche verlohrne Theilgen wiederum zu ergäntzen/ und ihrem so lieben Wohnplatz auff das neue zu verschaffen: Dahero dann bey solchen Cholericis insgemein guter Appetit zugegen ist; die Speisen werden auch bestens und geschwind verdauet; ingleichem wird auch ihr Cörper gut und genugsam/ jedoch nicht überflüßig/ dadurch ernähret; weilen der beständig-anhaltende und geschwinde Durchtrieb der Säffte/ sambt dem immerfort starck-angestremmten Tono Partium fibrosarum, ein solches überflüssige dick-werden

allezeit verhindert. Wannenhero auch von solchen Leuthen das Sprichwort entstanden: **Sie werden nimmermehr fett/ wenn man sie auch gar in den Schmaltz-Hafen hineinstecket.**

Gleichwie nun bey solchen Cholerischen Persohnen/ in ihren Actionibus vitalibus, alles mit einer besonderen Stärcke/ Schnelle/ und Geschwindigkeit ausgeübet wird; und die im Weg stehende Verhinderungen/ mit einiger Gewaltsamkeit gleichsam/weggeschaffet werden: Also pfleget es auch bey ihren moralischen Verrichtungen/ und Gemüths-Neigungen/ einiger massen zu zugehen; und haben demnach dergleichen Leuthe/ je nachdem sie in ihrer Jugend auferzogen worden/ entweder viele hell-schimmrende Tugenden/ oder aber unzählliche scheußliche Laster an sich.

Und dahero sind dergleichen Leuthe insgemein von einer sehr schnellen/ hitzigen/ und feurigen Art.

In ihren Unternehmungen erzeigen sie sich sehr behende/ verwegen/ dreistig/ ungedultig/ unbeständig/ unleidlich/ empfindlich/jäh-zornig/ argwöhnisch/ hoffärtig/ schwatzhafft/ ruhmredig/ schnell/ und listig; dabey aber sind sind sie sehr geschickt/ fleißig/ und Ehrgeitzig: Dann weilen (wie gesagt) die Cholerici sehr hitziger Natur seind/ und dannenhero ihr feuriges Geblüt durch ein kleines Lüfftlein oder Wörtlein leichtlich aufgeblasen und entzündet wird/ so trachten sie beständig dahin/ sich in einen solchen Stand zu setzen/ daß ihnen niemand

etwas

etwas zuwider thue / sondern daß sie jedermann fürchte / und ihnen zu Gebot stehe.

Was ihr äußerliches Ansehen anbetrifft / so seind sie insgemein bräunlich oder schwärtzlich / und dabey etwas roth von Angesicht: Hiernächst haben sie eine dichte und satte Haut; länglichte und magere Gliedmassen; helle / muthige / und wilde Augen; eine helle und durchdringende Stimme; einen hurtigen / muntern / und geschwinden Gang / so daß es scheinet / sie tantzen mehr auff der Gassen / als daß sie darauff gehen; ihre Haare seind meistentheils Castanien-braun / oder etwas schwärtzlicht; und was sie übrigens thun oder vornehmen / das geschicht mit einer schnellen Behendigkeit / und wohl-anstehenden Hefftigkeit.

In Ansehung ihres Verstandes / thun sie sich besonders in der **Beurtheilungs-Krafft** / oder dem *Judicio* hervor; wannenhero sie auch sehr tüchtig seind / eine Sache vollkommen einzusehen / das Wahre vom Falschen / und das Böse vom Guten zu unterscheiden / worinnen sie auch den Vorzug haben vor allen anderen Persohnen. Und dahero seind sie auch / (wo sie je studiren) sonderlich zu solchen Studien geschickt / bey welchen eine gute Unterscheidungs-Kunst erfordert wird / als z. E. zu dem Studio Medico, Philosophico, &c. und alsdann ist ihre Schreib-Art schönstens eingerichtet / männlich / tieffsinnig / und mit Nachdruck angefüllet.

Sonsten ist nach dem Judicio die **Erfindungs-Krafft** / oder das *Ingenium* noch

am besten bey Ihnen / nach demselben aber kommet erst die Behaltungs-Krafft / oder die *Memorie.*

In Ansehung ferner ihres Willens / so seind sie zum Ehrgeitz und Ubermuth / ja allen denjenigen Affecten / so damit verknüpffet sind / sehr geneigt: um der blosen Ehre willen bequemen sie sich die allergrösesten Beschwehrlichkeiten / so wohl des Leibes / als Gemüthes / auszustehen. Ja diese Ehre machet / daß sie nicht allein keine Gefahr scheuen / sondern sich wohl gar / aus purer Liebe zur unruhigen Nacheiferung / viele unnöthige Sorgen / Mühe / und Gefährlichkeiten von sich selbsten verursachen: und dieses nennen sie alsdann / dem gemeinen Besten zu Dienst sich als ein Licht verzehren; dahero dann ihr Wahlspruch insgemein heiset / *Aliis inserviendo consumor.* Zur Arbeit darff man sie demnach nicht viel ermahnen / sintemahlen das mißgünstige und Ehrgeitzige Æmuliren / ihnen hierzu beständig statt eines Spohrens dienet; denn weilen die Ehre eine Tochter der Arbeit ist / so müssen sie sich folglich auch die Mutter gefallen lassen; nach dem gemeinen Sprichwort: **Wer die Tochter haben will / der halt es mit der Mutter.**

Hiernächst seind solche Cholerici allezeit sehr kühne / an Muth und Hertzhafftigkeit fehlet es ihnen niemahls / sie nehmen es mit jedem auf Feder und Degen an / sie wissen durch ihre spitzfündige Einfälle einen öffters mehr zu verletzen / als man kaum gedencken solte: Und weilen sie (wie schon gemeldt) zur Æmulation hauptsächlich

sächlich geneigt seyn / als fangen sie mit andern gerne mancherley Zänckereyen an: Ja wo sie gehen und stehen / so dencken sie nur auf Ehre / Rachgier / und Unterdrückung des Nächsten; selbst ihren besten Freunden mißgönnen sie das Glück und die Ehren-Stellen / welche ihnen wiederfahren / und suchen dieselben immerzu heimlich wiederum zu stürtzen; und damit sie nur in der Welt zu Ehren gelangen mögen / so thun sie sich offtmahls den grösten Tort an / und opffern derselben ihre Bequemlichkeit / Ruhe / und Gesundheit / ja gar Leib und Seele auff.

Mit niemand gehen sie lieber um als mit gleich-gesinnten Ehrgeitzigen und nach hohen Würden strebenden Persohnen / bey denen sie am ersten finden / was ihre Neigung kützeln kan / wiewohl allhier eine wahrhaffte und treue Freundschafft niemahls zu vermuthen ist. Sonderlich mengen sie sich gerne in Gesellschafft solcher Leuthe / welche mehr und höher sind / als sie selbsten / und bemühen sich deroselben Hochachtung davon zu tragen / theils weil ihnen dieselbe zu ihrer Beförderung und Ehre verhelffen können; theils weil sie meynen / daß sie an dem Ruhm und Vorzug ihrer vornehmen Freunde einigen Antheil bekommen. Geringe Persohnen aber / und die von schlechten Qualitäten sind / können die Bekanntschafft eines Ehrgeitzigen Cholerici selten erlangen / dieweil er den Krahm seines vermeynten Talents nicht bey solchen Leuthen auslegen will / die es nicht genug zu schätzen wissen.

In Ansehung ihrer äusserlichen Sit-

tigkeit

tigkeit / beobachten sie selbige / wegen ihres guten Judicii, unter allen Menschen am besten; zumahl sie wissen / daß die politische Welt heutiges Tages mehr die Schale der äusserlichen Aufführung / als den Kern des Gemüthes / hoch zu halten pfleget. Ihre Kleidung ist männlich und reinlich / ob sie gleich nicht allezeit sehr kostbar ist. Sie verstehen insgemein wohl / wie man mit Leuthen umgehen solle / sie wollen aber aus Boßheit solches nicht allezeit in acht nehmen.

Das IV. Capitel.
Von dem Melancholischen Temperament.

WIr verfolgen nunmehro die Lehre von denen Menschlichen Temperamenten weiterst / und betrachten für das dritte das Melancholische Temperament / welches in seiner Vermischung eine ziemliche Quantität einer dicken und Erdichten Materie überkommen.

Dahero auch die Leuthe von solchem Temperament nicht nur ein schwartzes / träges / und dickes Blut besitzen / welches in seinen grossen Adern sehr langsam herum-circuliret; sondern ihr hagerer und magerer Cörper ist selber sehr derbe und hart anzufühlen; ihre äusere Farbe / besonders im Angesicht / ist insgemein blaß oder schwärtzlicht; ihre Haupt-Haare schwartz und etwas krauß; ihre Augen sind

schläffrig und unfreundlich; ihre Minen traurig und tieffsinnig; ihre Rede / Gang / und übrige Verrichtungen aber sehr träg und langsam.

Aus welchem allem dann genugsam erhellet / daß die Säffte dieser Melancholicorum, an und für sich selbst / wegen Mangel der sulphurischen flüssigen und flüchtigen Theilgen / wegen allzuvieler Gegenwart aber der dicken und erdichten / zu einem geschwinden Umlauff im Menschlichen Cörper gar nicht geschickt seind; insonderheit da die festen Theile solcher Persohnen zugleich auch sehr angestremmet / satt / und dichte / die Pori aber sehr klein und enge gefunden werden; dahero dann auch bey solchen Melancholicis gar leichte Stockungen und Verhärtungen der Theile zu entstehen pflegen.

Damit jedoch dergleichen widernatürliche Zufälle nicht alltäglich geschehen / so hat der weise Schöpffer nicht nur diesen Melancholicis grose und weite / sondern zugleich auch fibrose und starcke Vasa mitgetheilet / durch welche das zwar langsam-lauffende Blut / vermög eines beständigen und starcken Pulß-Schlages / in einem fort bestens durchgetrieben wird.

Und dieses ist auch die Ursache / warum bey dergleichen Persohnen die Ab- und Aus-Sonderungen der mancherley Säffte / zwar langsam und sparsam / jedoch mit gutem Bestand geschehen. Dahero ferner auch kommet / daß sie vom Essen und Trincken nicht viel Wesens machen; dann weilen besagte Se- und Ex-cretiones nicht so häuffig geschehen / und also folglich nicht viele Theilgen verlohren

gehen /

gehen/als ist auch nicht nöthig/ daß solche Persohnen viele Nahrungs-Mittel wieder zu sich nehmen: Weswegen auch solche Melancholici insgemein dürr und hager bleiben/ obwohlen sie sonsten von gesunden/ festen/ und starcken Gliedmassen zu seyn pflegen.

Gleichwie nun bey jetzt-erzehlten Actionibus vitalibus und animalibus alles sehr furchtsam und langsam/ jedoch mit gutem Bestand und Nachdruck/ von statten gehet; also gehet es auch bey diesen Leuthen in ihren Actionibus moralibus einiger massen her. Wannenhero sie insgemein furchtsam/ zweiffelhafft/ tieffsinnig/ nachdenckend/ heimlich/ und sehr langsam in ihren Entschliessungen sind; sie vermuthen immer das schlimmste; dencken lang an eine Sache; in ihren Verrichtungen sind sie beständig/ heimlich/ und verschwiegen; aus Forcht der Nahrung und des Auskommens sparen sie alles zusammen/ und sind sehr geitzig; Zorn/ Rachgier/ Haß/ und Unversöhnlichkeit/ ist ihnen wie angebohren; so es ihnen übel gehet/ wissen sie sich für Traurigkeit/ Angst und Bangigkeit/ fast nirgends zu lassen; gehet es ihnen aber wohl/ so seind sie nur mehr als zu lustig.

Es sind demnach dergleichen *Melancholici*, **in Ansehung ihres Verstandes**/ allezeit von einer guten Memorie/ oder herrlichen Behaltungs-Krafft/ und ob es wohlen etwas langsam zugehet/ biß sie eine Sache ihrem Gedächtniß eingedrücket haben/ so behalten sie doch solche nachmahls desto länger und fester; dann

dann ihr trockenes Gehirne / behält die in den Büchern enthaltene Merckwürdigkeiten fast eben so feste / als ihre Hände die Bücher selbst zuweilen behalten / wenn man ihnen in den Bibliothecken nicht acht darauff giebt. Die Beurtheilungs-Krafft hingegen / oder das Judicium, ist sehr schlecht bey ihnen; am allerschlechtesten aber das Ingenium: Wiewohlen nicht zu läugnen stehet / daß sie gar offt / wenn sie ihren Nächsten betriegen sollen / sehr fein judiciren können / und ingenieuse Köpffe genug haben. Sonsten sind sie zu tieffsinnigen Speculationen sehr geschickt / weilen sie nemmlich sehr nachdenckend sind / und ein gutes Sitz-Leder haben; wannenhero sie sich auch zur Mathematick / Physick / und Algebra bestens schicken: Wann sie sich aber in ihren Studien / und insonderheit der Theologie / allzu-hoch versteigen / so verfallen sie nachmahls gerne auff sehr abgeschmackte und wunderliche Dinge / als den Fanaticismum, Enthusiasmum, &c. und bringen folglich allerhand Paradoxa vor.

In Ansehung ihres Willens sind sie dem Geitz / und allen Affecten so damit verknüpffet / über die massen ergeben; Denn weilen sie (wie oben schon erinnert) ein schwehr und dickes Geblüt haben / so geschiehet es / daß sie selten frölich sind / sondern immerzu nachgrübeln / und / wie man zu sagen pfleget / Calender machen; sintemahlen sie sich so wohl die Unglücks-Fälle / denen unser Leben unterworffen ist / als auch das Glück / welches einem andern begegnet / sehr tieff in ihrem Sinn vorstellen /

und

und es ihme mißgönnen. Dannenhero suchen sie den Nächsten auff allerhand Weise zu betriegen und zu vervortheilen / schinden und scharren derohalben alles mit gröstem Fleiße zusammen / damit ihnen ja auf der gefährlichen Reise dieses mühseligen Lebens der so nöthige Zehr-Pfenning nicht gebrechen möge / biß sie endlich diesen ihren zusammen-gespahrten Zehr-Pfenning (welchen sie zu ihrem grossen Leidwesen in jenes Leben nicht mitnehmen können) den frölichen Kindern und lachenden Erben ohne weiteres Wiedersetzen völlig hinterlassen müssen.

Ihren äuserlichen Gottesdienst verrichten sie ziemlich fleißig / und dencken Wunder / wie treulich sie dem lieben GOtt damit dienen; da doch bekannt / daß sie allein den Mammon für ihren GOtt halten / und zum Gold-Klumpen sprechen du bist mein Trost; folglich das Bißgen Frömmigkeit keinen andern Zweck hat / als damit sie der Höchste für Feur- und Wassers-Noth behüten / ihre Nahrung segnen / ihnen eine gute Erndte und Herbst verleihen / und also Kisten und Kästen voll machen möge.

Sich selbsten thun sie wenig zu gut / und leben also bey ihrem Reichthum in einer immerwährenden Armuth: Das Geld muß eher verspohren und verschimmlen / als daß sie es unter die Leuthe kommen liessen; doch heißet es nach ihrem Tod meistentheils: **Ein Spahrer muß einen Zehrer haben**; denn die vorhin bestens verwahrte / und durch Eisen und Schlösser eingesperrte / weise und gelbe Sclaven / kommen

auf

auf einmahl wieder loß / und bekommen ihre längst gewünschte Freyheit völlig wieder.

Keinem Menschen trauen sie etwas gutes zu / keiner bekommt etwas von ihnen / ja gegen jedermann seind sie liebloß / kalt / und in der brüderlichen Liebe völlig erstorben. Ihr Hertz ist weit härter / als die eisernen Kästen / darinnen sie ihren Mammon für den Dieben verschliessen und verwahren. Erzeigen sie aber je einem ihrer Mit-Christen eine Wohlthat / so ist dieselbe doch in Wahrheit nichts anders / als ein geborgtes Capital / welches sie gerne mit cento pro cento verzinßet hätten; und auf diese Art **werffen sie offtmahls eine ausgedörrte Wurst nach einer guten Seite Speck.** Ubrigens achten sie es nicht / man mag gleich böses oder gutes von ihnen reden: Wenn man sie aber allzuviel beleidiget / so verbeissen sie zwar den daher geschöpfften Verdruß / schreiben aber selbigen indessen hinter ein Ohr / und warten hernach auf bequeme Gelegenheit sich deßfalls rechtschaffen zu rächen.

In ihrer Kinder-Zucht seind die *Melancholici* **gar nichts nütze** / sintemahlen sie mehr für ihr Vieh / als die Kinder / zu sorgen pflegen: Sie lassen deßwegen selbige nicht die besten und nützlichsten / sondern die wohlfeilsten Künste und Wissenschafften lernen. Die vornehmste Lebens-Regeln / so sie ihren Kindern geben / bestehen ohngefehr darinnen: Lieber Sohn! für allen Dingen seye fleißig / damit das liebe Geld nicht vergeblich aufgewandt werde; lerne ja was redliches / davon du auch mit

der Zeit wieder reichlichen Nutzen einernden kanst; von der Ehre lebt man nicht / sondern vom Geld; halte demnach ja wohl Hauß; siehe auff den Batzen / wie auf den Thaler; wende jeden Pfenning dreymahl um / ehe du ihn ausgiebest; denn mercke / das Geld läßt sich nicht so leichtlich verdienen; bedencke doch jederzeit / wo es noch mit dir hinaus-kommen könnte? u. w. dergl. mehr. Weil es also diesen Melancholischen und Geld-geitzigen Eltern / an genugsammer Geschicklichkeit / die Kinder zu regieren / insgemein mangelt; so wird oftmahls dadurch verursachet / daß nicht nur die Kinder schlechtē Respect für selbigen haben / sondern wohl gar ungescheut den hertzlichen Wunsch thun: **Wenn nur der Alte / oder die Alte / einmahl fort-giengen! ich wünsche ihnen ja die ewige Freud und Seeligkeit! sie sind ja doch weder mir / noch andern Leuthen viel nütze!** und solche Reden höret man nicht nur von jungen und unverständigen / sondern auch von gescheuten und erwachsenen Persohnen / wenn sie nemmlich die Einsicht erlangen und erkennen / wie übel ihnen ihre karge Eltern bißhero vorgestanden haben.

In der äußerlichen Sittigkeit / Kleider / und Geberden / verdienen diese Leute ebenfalls ein schlechtes Lob; Denn sie wollen ein rechtes und wohl-anständiges Wesen / wenn sie auch gleich wissen / daß es gut und im Gebrauch seye / dennoch nicht annehmen / so ferne nur etwas Geld darauff zu verwenden nöthig ist. Dannenhero pflegen dergleichen Persohnen ihre Kleider / biß sie gantz zerrissen sind / völlig

abzu-

abzutragen/ und damit zu ihrer selbst eigenen Schande ohngescheut unter die Leuthe zu gehen. Die alten Moden pflegen sie lange beyzubehalten/ und wenn andere sich der eitlen Welt in diesem Stück gleich stellen/ so schreyen sie solches alsobald für eine grosse Sünde aus; da sie doch bedencken solten/ daß/ wenn selbige gleich unrecht thäten/ sie dennoch eine weit grösere Sünde/ mit ihrem Geitz und Eigensinn hiedurch begiengen. Ob gleich kein verständiger Mensch dererjenigen Leuthe Eitelkeit billigen kan/ welche jegliche neue und närrische Tracht alsobald/ und ehe sie noch von anderen Verständigen in Gebrauch gezogen wird/ unbedachtsammer Weise nachäffen.

Sonderlich aber kan man die Herren Geistlichen von diesem Temperament daran erkennen/ daß sie es insgemein nur unter die Mittel-Dinge rechnen/ sie mögen durch ehrliche oder unehrliche Wege ins Ministerium gelangen/ wenn ihnen nur dadurch zu einem reichlichen Auskommen verholffen wird. Erlangen sie nun eine Stelle auff diese Weise/ so werden sie aus rechten Seelen-Schaffnern/ Korn- und Wein-Schaffner; da betriegen/ schinden/ und scharren sie alles zusammen: wird ihnen nun ein solches verwiesen/ so beklagen sie sich alsobald/ daß anjetzo jedermann das heilige Predig-Ambt zu drücken und zu plagen suche. In den Leichen-Predigten richten sich solche geistliche Herren nicht nach dem Leben und Wandel des Verstorbenen/ sondern nach seinem hinterlassenen Testament oder Vermögen.

Schlecht Geld/ schlecht Lob. Und hierinnen darff sie niemand etwann tadlen/ denn sie wissen wohl/ was für eine Predigt sie um einen Gulden zu thun haben/ und was für eine sich für eine Species-Ducaten oder Louis d'or schicke. Weil auch solche Herren nicht gerne selber meditiren/ weilen die Nahrungs-Sorgen ein solches nicht zulassen wollen/ als sind sie sehr geneigt die Postillen zu reiten; und daraus nehmen sie nachmahls ihre meiste Vermahnungen wider den unnöthigen Kleider-Pracht/ und das liederliche Schwelgen/ darein man ein entsetzliches Geld zu stecken kein Bedencken trage; wann man es aber zu etwas guten/ (oder wie sie zu sagen pflegen/ ad pias causas,) anwenden solle/ so sey man damit überaus-sparsam: anderer solcher Dinge anjetzo zu geschweigen.

Die Herren *Medici* von diesem Temperament seind auch leichtlich zu erkennen/ denn weilen der Geitz ihr Haupt-Affect ist/ so gehen sie zu niemand lieber/ und warten keinem ihrer Krancken besser auf/ als die es wohl zu zahlen haben; armen Patienten aber geben sie insgemein zur Antwort: Ihre starcke Praxis liesse es unmöglich zu/ sie zu besuchen/ und in ihren Kranckheiten zu bedienen/ sie möchten demnach nur zu jüngeren Medicis gehen/ die noch nicht so viel zu thun hätten/ gleich wie sie/ solche würden sich eine Freude daraus machen/ ihnen in ihren Schwächlichkeiten beyzustehen. Sollen aber dergleichen alte und Geltz-geitzige Doctores, ihre wohl-bemittelte und zu zahlen bestens gewohnte Patienten/ jungen und sonst

wohl

wohl studirten Medicis abtretten/ so will ihnen solches nicht in den Kopff; da heißt es dann gemeiniglich: Mein! was will doch dieser frische und erst aus der Schalen gekrochene Neuling wissen? ich möchte ihm nicht eine Katze/ will geschweigen einen ehrlichen Menschen anvertrauen. Da sieht man alsdann/ aus was für Ursachen diese Gesundheits-Wucherer erstbesagte reiche Persohnen/ den andern und sonst ehrlichen Mit-Christen/ vorzuziehen pflegen. Ingleichem kan man diese Geld-Aertzte auch aus ihren langen Recepten erkennen/ insonderheit/ wenn sie es gut mit denen ebenfalls geitzigen und Gewinn-süchtigen Herren Apotheckern halten können; dann da wird man allezeit die kostbarsten Artzeney-Mittel verordnet finden: Wodurch nachmahls der Herr Medicus nicht nur gute Neu-Jahrs- und Martini-Geschencke/ von solchen Apotheckern überschickt bekommet; sondern er erhält auch offtmahls alle Artzeneyen und Specereyen für sich und seine gantze Familie frey und umsonst.

Jedoch genug hiervon/ man möchte sonst meynen/ ich wolte Historien/und nicht Gemüths-Neigungen oder Temperamente beschreiben; obwohlen ich/ aus Grund der Warheit/ mit OVIDIO sagen kan:

Vitia, non homines, littera nostra notat.

Die Ursach aber/ warum ich allein bey diesem Temperament so vieler Laster gedacht habe/ ist diese; weilen unter allen Lastern keine mehr in die Augen fallen/ und dem Neben-Menschen

mehr schaden/ als die/ so von Geitz und Neid herrühren/ womit jedoch dieses Temperament wacker ausstaffiret ist. Allein genug hiervon/ wir schreiten nunmehro in unserer Temperaments-Lehre weiterst fort/ und betrachten in folgendem Capitel das letzte von denen Temperamentis simplicibus.

Das V. Capitel.

Von dem Phlegmatischem Temperament.

DIeses/ unsrer Ordnung nach/ letzte Temperament/ so von einigen Natur-Verständigen in Zweiffel gezogen wird/ heißet deßwegen phlegmatisch/ weilen es in seiner Vermischung mehr wässerichte Feuchtigkeit/ als andere Theilgen/ überkommen hat.

Es wird dasselbe erkannt/ aus solcher Leuthe weichem/ blassem/ und aufgedunsenem Fleisch/ welches darbey etwas lotterricht/ mitnichten aber satt (gleichwie bey denen Sanguineis) anzutreffen ist. Ihr Geblüt ist dünn/ schleimigt/ und wässerigt; ihre Adern sind zart und klein/ ja kaum zu sehen; ihre Augen liegen ihnen im Kopff/ gantz matte und schläfferig/ jedoch aber nicht gar unfreundlich; ihr Pulß gehet sehr träg und langsam; ihre Stimme ist plump und etwas weibisch; ihr Gang aber schleichend und unachtsam.

Und weilen dannenhero dergleichen Phlegmatici ein dünnes/ wässrichtes/ und schwach-

schwach-gefärbtes Geblüte besitzen / so geschicht es auch / daß ihr äusserliches Aussehen nicht roth und lebhafft / sondern gantz erblaßt / sich darzeiget. Hiernächst / weilen auch ihre Fleisch-Zäserlein sehr locker angespannet sind / und der Pulß sehr schwach gehet / so fliefet auch ihr Geblüt sehr langsam durch die porösen Theile des Leibes hindurch; wovon dann auch kommet / daß die Ab- und Aus-Sonderungen der Säffte / bey ihnen sehr schlecht und mühsamm von statten gehen; welches ebenfalls die Ursach abgiebet / warum dergleichen Persohnen / wann sie nach ihrer Gewohnheit / viel essen / so entsetzlich dick und aufgepfluntzen werden.

Gleichwie aber bey diesen phlegmatischen Persohnen / in ihren Actionibus vitalibus, alles sehr träg und langsam zugehet; also gehet auch das meiste in ihren Actionibus moralibus sehr verdrossen und schläfferig her: Wie denn bekannt / daß sie insgemein sehr faul / nachlässig / verdrossen / langsam / unordentlich / säuisch / unbeständig / und furchtsam sind.

Wie es denn auch **in Ansehung ihres Verstandes** sehr schlecht **mit ihnen aussiehet** / sintemahlen ihr weiches Gehirne zwar machet / daß sie eine gute **Fassungs-Krafft oder Memorie** haben / allein es hilfft ihnen solches / wegen Mangel der übrigen Verstandes-Kräffte / sehr wenig. Sie sind dannenhero zwar tüchtig eine Sache bald auswendig zu lernen / aber auch geschickt selbige in einer kurtzen Zeit wiederum zu vergessen. Das *Ingenium* ist sehr geringe bey ihnen: Die **Einbildungs-Krafft** aber

noch schlechter; wiewohl / wenn sie sich die Gestalten recht tieff eindrücken wollen / sie endlich dieselben offt lange genug behalten: Die Beurtheilungs-Krafft endlich oder das *Judicium* fehlet ihnen fast gäntzlich.

In Ansehung ihres Willens findet sich bey denen Phlegmaticis eine Trägheit zu allem guten. Ihr Abgott ist der Bauch / welchem sie sehr fleißig opffern / und ihn mästen; dem wahren GOtt aber erweisen sie schlechte Ehrerbietigkeit. Der Befehl / daß man wachsam seyn solle / stehet ihnen durchaus nicht an. Die heilige Schrifft zu lesen / können sie von ihrer Faulheit selten erlangen / und wann sie auch gleich selbige zuweilen vor sich legen / und darinnen blättern / so schlaffen sie doch gar bald darüber ein.

Ihres Leibes hingegen warten sie sehr wohl / und machen durch ihr beständiges Fressen und Sauffen / daß er zu einem gar mercklichen Wachsthum gelanget: Und ob sie gleich in den Speisen nicht eben so delicat und lecker seynd / als wie die lüsternen Sanguinei, so erstrecket sich doch ihre Einfalt nicht so hoch / daß / wann sie unter vielen Gerichten die Wahl haben / sie eben nach den schlimmsten greiffen solten; sondern sie verstehen alsdann gar wohl / was ihrem Maul für andern gut schmecke.

Gegen ihren Nächsten tragen sie weder eine grosse Liebe / noch sonderlichen Haß: Ihnen selbsten ist es eben eines / ob man sie liebet / oder aber beneidet.

Ihr meister Zeit-Vertreib bestehet in solchen Dingen / welche man sitzend verrichten kan / das ist im Fressen und Sauffen / Plaudern und Spielen. Jedoch werden sie aller dieser Dinge bald müde; und wenn man offt denckt / sie sind am muntersten / so kommt das Uhrwerck ihres Maules plötzlich ins stecken; oder sie fangen über dem Carten-Spiel an mit dem Kopff zu nicken.

In ihrer äusserlichen Sittigkeit sind solche Phlegmatici recht erbärmlich geartet: Denn ihre schlammigte Unordnung ist so groß / daß sie weder in Kleidung noch andern Dingen / welche zum Decoro oder Wohlstand gehören / die Gebühr in acht nehmen. Man wird auch an solchen Leuthen sehen / daß ihnen offtmahls nichts von ihren Kleidern recht anliege; und wenn sie auch gleich das allersauberste neue Kleid anhaben / so will es ihnen doch gar nicht passen / noch recht anstehen; woraus man dann wohl siehet / daß das mit Gold oder Silber verbremte Kleid die unartigen Sitten niemahls verändeten könne.

Nirgends schicken sich Persohnen von diesem Temperament weniger hin / als in Krieg. Ja / wenn man in selbigem die Canonen mit gebratenen Tauben lüde / und an statt der Granaten / Aepffel-Küchlein auswürffe / dann würden diese Leuthe vor allen anderen recht martialisch seyn: Weilen es aber allhier

an ein Hälse-Brechen gehet / so finden sie bey diesem Handwerck schlechtes Vergnügen; indem sie nicht nur unter allen Sterblichen am furchtsammsten sind / sondern auch ihr Leben unter allen am höchsten æstimiren.

Aus welchem bißher-erzehltem dann genugsamm erhellet / wie ein so schlechtes / langsammes / und furchtsammes Temperament / dieses phlegmatische / vor den übrigen allen seye; wannenhero wir auch selbiges / unserer gemachten Ordnung nach / biß auf die letzte verspahret haben.

Nun könnten wir auch noch von denen Temperamentis mixtis, als dem Sanguineo-Cholerico, Melancholico-Sanguineo, oder dergl. eines oder das andere mit abhandlen; weilen aber solches / mehr in die Lehre von dem gesunden und natürlichen Zustand des Menschlichen Leibes / als in die Diätätic gehöret; und besonders **der Herausgeber dieses Wercks** solche Lehre von denen vermischten Temperamenten in seiner Physiologia continuata mit mehrerem durchzugehen und zu erläutern Willens ist / als wollen wir **den großgünstigen Leser** zu solchem (bald in Druck erscheinendem) deutschen Tractat / höfflichstens hingewiesen haben.

III. Ab-

III. Abhandlung.

Von einem kräncklicht/ und gleichwohl langem Leben.

Das I. Capitel.

Von dessen Möglichkeit/ durch unterschiedliche Exempel erwiesen.

WEil wir nunmehro aus beyden vorhergehenden Abhandlungen zur Genüge verstanden haben/ was für eine Beschaffenheit es mit dem Menschlichen Leibe/ seinem sonst gesunden Leben/ und dessen mancherley Temperamenten habe; so wird es sich hoffentlich wohl schicken/ anjetzt auch von dem/ obgleich langen/ jedoch aber kräncklichten Leben/ das nöthige beyzufügen; insonderheit/ da dadurch verständlich gemachet wird/ wie durch eine ordentliche Diät/ auch ein sonst schwächliches Leben und blöde Leibs-Beschaffenheit/ jedannoch auf viele Jahre hinaus verlängert/ ja bißweilen auch verbessert/ werden könne.

Denn/ daß zu einem langen Leben nicht allezeit ein vollkommen-gesunder Leib erfordert werde/ ist eine schon längst ausgemachte Sache/ und beweisen solches die häuffigen Exempel/ so wohl von alten als neuern Zeiten/ in welchen vielfältig Leuthe gefunden worden/ die

die da / ohnerachtet ihres schwächlichen Leibes gleichwohlen zu einem hohen Alter gelanget sind.

Von den Alt-Vätern im alten Testament ist bekannt / daß sie mehrentheils ein gar hohes Alter erreichet haben. Nach deren Zeiten hat es immer mehr und mehr abgenommen. **Moses** und **David** / haben solches schon auf siebenzig / höchstens achtzig Jahre gesetzet / welches Alter gleichwohl tausend und aber tausend Menschen niemahls erreichen; und das nicht so wohl wegen ihrer blöden Natur / als übel-geführten Diät. Sintemahlen Exempel genug fürhanden / daß viele tausend / auch mit einer recht schwächlichen Leibes-Constitution versehene Persohnen / nichts desto minder ihr Leben zu einem hohen Alter gebracht haben.

Das einzige Mittel aber / wodurch ein sonst kräncklicher und schwächlicher Mensch sein Leben (durch GOttes Gnade) verlängern kan / bestehet **in ordentlicher und gehöriger Diät** / ich meyne in rechtem Gebrauch des Essens und Trinckens / und derer übrigen **sechs nicht-natürlichen Dingen**; als der Lufft / der Bewegung und Ruhe / des Schlaffens und Wachens / derer Ab- und Aus-Sonderungen / wie auch derer mancherley Gemüths-Affecten.

Zu dem Ende vermahnet Syrach gar treulich Cap. 31. Iß wie ein Mensch / und seye nicht ein unsättiger Fraß: Ein verständiger Mensch läßt ihm am Geringen genügen / darum darff er in seinem Bette nicht keichen / und wann der Magen mäßig gehalten wird / so schläfft man

man sanfft/ aber ein unsättiger Fraß schläfft unruhig. Eben dieser Syrach warnet auch für allerley Speisen/ und will/ daß ein jeder an sich selbst prüfen solle/ was seinem Leib gesund seye oder nicht/ sintemahlen nicht jedermann allerley vertragen kan. Um deßwillen hat auch unser Heyland gar nachdrücklich zur Mässigkeit angemahnet/ und gesprochen: Hütet euch/ daß eure Hertzen nicht beschwehret werden mit Fressen und Sauffen.

Dieser Lehre sind die H. Apostel und ersten Christen gar wohl eingedenck gewesen/ dahero sie weder viel/ noch vielerley auf einmahl genossen/ und sich begnügen lassen/ wann sie Brod und Wasser im Nothfall gehabt; doch haben sie sich derentwegen kein Gewissen über andere Speisen gemachet/ sondern auch alles/ was auf dem Fleisch-Marckt feil war/ und ihnen gegeben worden/ mit Dancksagung und Mässigkeit genossen. Hingegen haben sie ihren Leib niemahlen überfüllet/ wohl wissende: Daß viel und vielerley Speisen/ auch viel und mancherley Kranckheiten zu verursachen pflegen.

Bey dergleichen magern Kost sind sie zwar nicht fett/ und ansehnlich/ sondern vielmehr mager und unansehnlich/ auch deßwegen von ihren Feindē weidlich verlachet und verspottet worden. Dessen aber ohngeachtet/ haben sie ihre Gewohnheit nicht verlassen/ sondern nur so viel gegessen und getruncken/ als der Leib zur äusersten Noth haben muste. Inzwischen haben sie diesen Vortheil davon gehabt/ daß ihr Leib/ obwohl

obwohl hager und mager / gleichwohlen allezeit gesund geblieben.

Von den alten klugen Heyden / lesen wir gleichfalls / daß sie sehr spahrsam gelebet / und allen Uberfluß im Essen und Trincken / wie ein Gifft gemeidet haben.

Unter diesen ist sonderlich berühmt / der sonst gar Christlich gesinnete Seneca, ingleichem Pythagoras, Cato, Zeno, Antisthenes, Plato, Socrates, Diogenes, Heraclitus, und Democritus, 2c. anderer vielen weisen Heyden anjetzo zu geschweigen / welche alle eine gar schlechte und einfältige Kost erwählet / als wodurch sie gesucht ihre Gesundheit und Leben zu erhalten und zu verlängeren. Sind sie mit einer Kranckheit befallen worden / so haben sie selten etwas von Artzeneyen gebrauchet / sondern lediglich sich an ihre Diät gehalten / wodurch sie sich auch insgemein wieder vollkommen restituiret und curiret haben.

Von dem weissen Heyden *Herodico* meldet Plato, daß er immerzu gar kräncklicht gewesen / dessen aber ungeachtet / habe er gleichwohl durch seine wohl eingerichtete Diät sein Leben auf 100. Jahre gebracht.

Durchgehends hatten sie einen Abscheu von dem Fleisch / und liessen sich nur mit allerhand Geköchsel / oder anderem Zugemüß begnügen.

Zum Geträncke wurde von ihnen das Wasser erwählet / der Wein hingegen verächtlich gehalten; dahero sie auch von Jugend auf ihre Kinder davon abgewöhnet; ja damit ihnen solcher

solcher noch desto verhaßter würde / haben sie öffters ihre Knechte damit berauschet / welche dann also voll und toll / sich gar scheußlich und thierisch geberdet / und hiedurch den Kindern den Wein annoch mehr verleitet und zuwider gemacht.

Die Römer sind zuerst von dieser Gewohnheit abgegangen / doch wurde keinem Mann vor dem 30ten Jahr erlaubet Wein zu trincken; den Weibern aber wurde es gäntzlich verboten.

Bey den Orientalischen Völckern / sonderlich denen Türcken und Heyden / wird diese Gewohnheit noch observiret; doch fangen sie an ziemlich nachzulassen / und gleich anderen Nationen sich im Wein zu berauschen.

Das II. Capitel.

Von der / zu Erhaltung eines schwächlichen / und kräncklichen Lebens / höchst-nothwendigen Diät.

OB nun wohl die jetzt angeführte Exempel der Heyden / jedermann zur Nachfolge reitzen / und zur Mässigkeit bewegen solten / so wird gleichwohl von gar wenigen darauf geachtet; da doch bekannt / daß die Mässigkeit das einzige Mittel seye / die gesunde Naturen in ihrem Wohlstand zu erhalten / denen kranck-

kräncklichten aber zur vollkommenen Gesundheit wiederum zu verhelffen.

PLUTARCHUS giebt hierzu eine schöne Anweisung/ und spricht: Man soll sich niemahlen satt essen/ am wenigsten aber die Arbeit fliehen.

Die gesunde Vernunfft lehrt es uns gleichfalls/ daß kräncklichte oder schwächlichte Naturen/ allen Uberfluß im Essen und Trincken meiden müßen/ wo sie anderst ihr Leben noch länger gesund erhalten wollen; und ob auch der Appetit bey ihnen gut und starck wäre/ ist es gleichwohlen gefährlich / solchem nachzuleben: Dann je mehr man einem mit vielen Cruditäten angefüllten Leib Nahrung giebet/ je mehr wird derselbe verletzet/ dahero ist die Mässigkeit die beste Cur für schwächlichte Leuthe/ zumahl wann sie eine geziemende Ordnung im Essen und Trincken observiren/ und nicht mehrers zu sich nehmen/ als die Natur vertragen kan. In Betrachtung dieser Umständen ist jeder schuldig sich selbst zu prüfen/ was er vertragen kan/ und wie er sich darauf befindet. Spühret er aufs Essen eine Träg- und Verdrossenheit/ so kan er gewiß glauben/ er habe der Sachen zu viel gethan/ dahero man geschwind den Karch umwenden/ und sich aushungern muß/ biß man mercket/ daß es einem wiederum besser seye.

Ein gewisses Maaß im Essen und Trincken kan niemand so leichte vorgeschrieben werden/ sintemahlen aus der Lehre von denen Temperamenten bekannt/ daß selten ein Mensch wie der andre beschaffen. Zudem muß die Diät auch

auch nach dem Alter eingerichtet werden/ und lehret ja von selbsten die gesunde Vernunfft/ daß nicht allen allerley dienet. Ein Kind erfordert gantz andere Speisen und Tranck/ als ein Jüngling. Ein Jüngling von 10. 12. biß 15. Jahren/ kan so vielerley nicht vertragen/ als ein junger Mann von 30. Jahren. Ist aber ein Mann über seine 50. Jahr hinaus/ dann hat er wohl Ursach etwas sparsammer zu essen/ weilen die Stärcke seines Magens auch gar viel mit den Jahren übereinkommet.

Wie nun auf das Alter billig gesehen/ und darnach die Proportion der Speisen eingerichtet werden muß/ so hat man diesen Vortheil davon/ daß der Leib dadurch nicht so sehr beschwehret wird: Wann aber im Gegentheil ein etwas betagter Mann/ eben so viel von Speiß und Tranck zu sich nehmen wolte/ als wie ein junger Mensch/ der würde sich gar sehr betriegen; denn was jenem nützlich/ das wird ihme doppelt schädlich seyn. Dergleichen Schwachheit sind mehrentheils solche Persohnen unterworffen/ die da meynen/ sie dörffen gleich anderen starcken Naturen alles/ und in eben der Quantität essen und trincken/ wenn zumahlen der Appetit gut ist/ und ihnen alles wohl schmecket. Allein die Reue kommt bald hernach/ und sie werden innen/ daß eben dieses kein Evangelium seye: *Quod bene sapit, bene nutrit,* **Was wohl schmeckt/ das nährt auch wohl**; dann öffters ein hinckender Bott nachkommet/ und ihnen das Gegentheil verkündiget. Die gesunde Vernunfft giebt es auch/ daß/ da

der Leib ohne dem viele Cruditäten in sich hat/ solche durch dieses überflüssige und wollüstige Essen nur mehr und mehr gehäuffet werden. Dahero pflegen dergleichen Persohnen gar übel zu handlen/wañ sie vermeynen durch viele/auch wohl vielerley/wohlgewürtzte und kräfftige Speisen sich zu stärcken. Noch übler verfahren diejenige/ welche/zur vermeyneten Stärckung ihres Magens/zwischen der Zeit eines guten Früh-Stücks und Abend-Zehrens/ sich bedienen; denn eben dadurch wird die Natur nicht gestärcket/ sondern nur mehr und mehr geschwächet. Wer aber statt dessen sich in etwas ausfasten/ statt der niedlichen/ nur gemeine Speisen/ und für den hitzigen Wein/ ein gutes Brunnen-Wasser/ oder höchstens einen gantz gelinden Wein erwählen wolte/ den würde dieser Wechsel gewiß nicht gereuen; sintemahlen durch diesen Abbruch die Natur nicht geschwächet/ sondern vielmehr gestärcket/ und in solchen Stand gesetzet wird/ die den Leib beschwehrende überflüssige Feuchtigkeiten zu verzehren. Welches zumahl alte Leuthe wohl zu mercken haben/ denn da diese wenig natürliche Wärme in sich führen/ so bedörffen sie auch nicht viele Nahrung/ weilen solche ihre schwache natürliche Wärme nur vermindern und vollends auslöschen würde.

Um deßwillen sollen dergleichen schwächlichte Persohnen öffters sich ausfasten/ damit der Magen von seinen überflüssigen Feuchtigkeiten sich entladen und erleichtern möge.

Das Gewicht oder Maaß der Speisen

sen/ist nicht wohl zu determiniren/ und komt es hierinnen eigentlich auf den Sensum Satietatis, oder die empfindliche Sättigung an: Sintemahlen ein jeder vernünfftiger Mensch leichtlich mercken kan/ ob/ und wann er sich begnügen lassen könne. So bald er diese sinnliche Empfindlichkeit mercket/ dann soll er sich auch begnügen lassen; fähret er aber gleichwohl fort mit allerhand leckerhafften Speisen sich mehr und mehr anzufüllen/ so muß nothwendig der Magen dadurch beschwehret/ und die gantze Natur verändert und verderbet werden.

Es meynen zwar viele/ wann sie des Tags nur einmahl essen/ dann hätte es nichts zu bedeuten/ ob sie gleich Mittags zur Stillung ihres Appetits sich rechtschaffen anfüllen thäten; allein sie betrügen sich gar sehr: dann eben dadurch wird der Magen beschwehret und unvermögend gemachet/ daß er wegen allzugrosser Ausdehnung sich nicht gebührend zusammen ziehen/ die Speisen verdauen und fort-schaffen kan. Da also die Kochung der Speisen nicht gebührend verrichtet worden/ so ist leicht zu erachten/ daß auch der Milch-Safft und Blut/ nicht viel besonders seye/ und folglich die Gesundheit gar sehr alteriret werde. Weit besser ist es dahero gethan/ wann man statt des allzu vielen einmahligen Essens/ zweymahl des Tages/ aber allezeit nur so viel isset/ als zur natürlichen Sättigung nöthig ist.

Diese besondere Diät gehöret sonderlich für diejenigen/ welche nicht viel arbeiten/ sondern mehrentheils sitzen müssen. Andere hingegen/ welche starcker Arbeit gewohnt/ haben

auch mehrere Freyheit nach ihrem Appetit zu essen; denn weil sie den Leib beständig bewegen/ so will er mehr und stärckere Nahrung haben; und da sie auch gleich drauf wieder an ihre Arbeit gehen/ empfinden sie keine Ungelegenheit davon.

Andere **hingegen**/ welche ein stilles Gewerb haben/ meistentheils sitzen/ meditiren oder studiren müssen/ mit denen hat es eine gantz andere Bewandnüß; denn weilen dergleichen Persohnen jederzeit mit einem tieffem Nachsinnen beschäfftiget/ und dadurch die innerliche Kräfften gar zu sehr übersich gezogen werden/ so geschicht es/ daß die Dauung mercklich geschwächet wird. Dahero dergleichen Persohnen nur wenig/ und zwar solche Speisen essen sollen/ welche einen guten Nahrungs-Safft geben/ und leicht zu verdauen sind.

Alles Geköchsel/ windigtes Gemüß/ scharffes Gewürtz/ Essig/ geräuchertes/ und Schweinen-Fleisch / taugt gleichfalls nichts; sintemahlen gar wenig Nahrung davon zu gewarten/ und wird nur der Magen dadurch beschwehret.

Denenjenigen aber/ welche dem **Studiren nicht** ergeben/ doch aber gleichwohlen einer schwächlichen Natur sind/ können vorhin bemeldte Speisen eben so viel nicht schaden/ wann sie zumahl einiger Bewegung gewohnet sind/ und sich das Wasser nicht zuwider seyn lassen/ dann solches alle scharffe/ saltzigte und saure Feuchtigkeiten versüsset/ corrigiret/ und flüssig machet/ auch darneben die Concoction trefflich befördert. Hitzige Weine hingegen/ und andere

andere starcke Geträncke oder Liqueurs, sind für höchst schädlich zu achten.

Will nun der Mensch allen Uberfluß im Essen und Trincken meiden/ statt dessen aber sich der Mäßigkeit befleißigen/ so kan er/ ob er schon schwächlicher Natur ist/ gleichwohl sein Leben hoch bringen; wenn er zumahl/ wie im Essen und Trincken/ also auch im Schlafen und Wachen/ Bewegung und Ruhe/ den Gemüths-Affecten/ der äusseren Lufft/ und den nöthigen Reinigungs-Mitteln/ sich bestens in Obacht zu nehmen/ und je nach seinem Naturell zu verhalten weiß. Dann diese hier erzehlte sechs nicht-natürliche Dinge müssen nothwendiger Weise mit einander bestens verknüpffet seyn/ wo nicht alles zum Verderbniß unserer Gesundheit geschehen solle.

IV. Abhandlung.

Von der Diät

Nach Unterscheid der Temperamente/ des Alters/ Standes/ und Geschlechts.

Das I. Capitel.

Von der Diät nach denen Temperamenten.

Wir haben vorhin gesagt/ daß es unmöglich seye/ eine solche Lebens-Diät zu verord-

 nen/

nen/ welche allen Menschen überhaupt zuträglich seye: Dannenhero will nöthig seyn/ auf die mancherley Naturen und Alter der Menschen bestens hierinnen acht zu haben. Wir wollen demnach für allen Dingen/ in diesem Capitel/ diejenige Diät mit einander abhandlen/ welche sich für dieses oder jenes Temperament am besten schicket. Und weilen wir oben/ in Beschreibung der mancherley Temperamente/ von dem Sanguinischen den Anfang gemacht haben/ als wollen wir anjetzt auch/ zu allererst/ von der/ diesem Temperament tauglichen Diät/ das nöthigste beyfügen.

Es soll demnach ein *Sanguineus* insgemein solche Speisen erwählen/ welche einer temperirten/ und nicht gar zu hitzigen Eigenschafft sind. Denn da solche Leuthe ohne dem schon ein überflüssiges und hitziges Geblüt besitzen/ so können dergleichen hitzige und starck-gewürtzte Speisen das Geblüt derer Sanguineorum gar leichtlich in ein ausserordentliches Wallen bringen/ wovon nachmahls gerne allerhand gefährliche hitzige Fieber/ und andere schmertzhaffte Zufälle/ herentstehen können.

Im Gegentheil bekommen die aus Garten-Gemüß und Obst bereitete Speisen ihnen am allerbesten/als welche das Geblüt nicht erhitzen/ auch nicht sonderlich vermehren.

Das Fleisch überhaupt/ besonders aber das nach dem Frantzösischen haut goust verfertigte/ ist ihnen gar nichts nütze/ weilen es eine allzuviele und hitzige Nahrung abgiebet/ wo-

durch

durch aber ihre gantze Natur sehr beschwehret wird.

Wann hingegen dergleichen Persohnen sich an etwas harte / und eben nicht so gar nahrhaffte / Speisen gewöhnen wolien / so würden sie gewißlich dadurch einen gesunden und daurhafften Leib überkommen.

Gleiche Bewandniß hat es auch mit dem Tranck / von dessen Gebrauch oder Mißbrauch / gleicher Nutzen oder Schaden zu erwarten. Uberhaupt schaden alle starcke in- und aus-ländische Weine / Brandenwein / Liqueurs, Chocolade, und dergleichen: Statt dessen aber dienen gelinde und mittelmäßige Weine mit Wasser vermischt. So aber die Natur ans Bier gewöhnet / so ist solches nicht zu verwerffen / es muß aber nicht starck oder fett / sondern dünne / und dabey wohl gebrauet seyn. Bey allzugrossem und ausserordentlichem Durst / wäre wohl das Wasser am allerbesten / wenn nur die lüsterne Natur sich solches wolte gefallen lassen.

Nebst deme / müssen die Sanguinei sich einer mittelmäßigen Bewegung befleißigen / als wodurch die so nöthige Ausdünstung des Leibes befördert / und die überflüssige Feuchtigkeit verzehret wird. Durch eine allzuhefftige Bewegung hingegen können allerhand gefährliche Blut-Flüsse / oder andere schlimme Zufälle / zumahl bey zärtlichen Persohnen / erreget werden; darum soll es allezeit heißen: *Non ad sudorem, sed ad ruborem usque.*

Bey der Bewegung ist auch zuvörderst auf die äusserliche Lufft achtung zu geben; denn da diese / je nach der Jahrs-Zeit / bald warm / bald

bald kalt/ bald naß/ bald aber trucken beschaffen ist/ je nach dem muß man sich hierinnen auch richten.

Sommers-Zeit ist dahero die Bewegung nicht allzustarck vorzunehmen/ auch nicht allzulange damit anzuhalten/ weilen sonsten ein allzuhefftiger Schweiß darauff erfolgen würde/ den hernachmahls eine plötzliche Erkühlung behende zurück treiben/ die Schweißlöcher gar geschwinde verschliessen/ und durch diese schnelle Veränderung allerhand gefährliche Zufälle erregen könnte.

Winters-Zeit hingegen kan die Bewegung schon etwas stärcker vorgenommen/ auch damit länger angehalten werden/ weilen wegen der strengen Kälte das Geblüt nicht so bald erhitzet wird/ auch der Schweiß nicht so geschwind erfolgen kan.

Eine ansteckende und unreine Lufft können dergleichen Naturen gar nicht vertragen; dahero bey grassirenden Seuchen/ gifftigen Fiebern/ Blattern/ Röteln/ Flecken/ rothen Ruhr/ und dergl. sie gar leichtlich davon angestecket und hingerissen werden.

Nach ihren Affecten lassen sich die Sanguinei zwar gar balde bewegen/ doch aber auch bald wiederum auf bessere Wege bringen; und von dieser so schnellen/ entweder guten oder bösen Veränderung/ dependiret auch ihre Gesundheit oder Kranckheit.

Ein *Cholericus* **hat** nach seinem sulphurisch oder feurigen Temperament gelinde/ temperirte/ und anfeuchtende Speisen zu erwählen: Was

Was aber hitzig/ scharff/ trocken / hart-gesaltzen/ fett/ und starck-gewürtzet ist / bekommt ihnen (ob es gleich dem Maul schmecket) nicht gar zu wohl; denn dadurch wird ihr innerliches Feur nur mehr und mehr entzündet/ und die so nöthige natürliche Feuchtigkeit vorsetzlicher Weise verzehret. Statt dessen aber dienen erweichende und anfeuchtende Speisen von Gersten- und Haber-Schleim/ Garten-Gemüß/ Obst/ und dergl.

Von Fleisch-Speisen sind diejenigen am besten/ welche einen genugsammen und schleimigten Nahrungs-Safft bey sich führen: Als Kalb-Fleisch/ jung Rind-Fleisch/ Lämmer-Fleisch/ und zur Noth auch mager Schweinen-Fleisch.

Das Wildpret aber ist ihnen nicht sonderlich gesund/ zumahl wann es gebraten/ eingebeißt/ starck-gewürtzet/ oder sonst einen scharffen haut goust hat: Doch kan endlich junges Wildpret von Hirsch-Kälbern/ Rehen/ Hasen/ Kaningen/ und Wildschwein-Frischlingen nicht schaden; nur müssen solche einem geschickten Koch unter die Hände kommen/ der da weiß ab- und zu-zugeben.

Von Geflügel haben sie nicht nöthig etwas auszuschlagen/ es seye gleich gesotten oder gebraten. Doch heißt es auch hier: *Ne quid nimis*, oder **allzuviel ist ungesund**. Was aber Gänß- oder Enden-Fleisch anbelanget/ insonders wo es allzufett/ solches sollen sie etwas sparsam geniesen/ sintemahlen es ihnen nicht zum besten bekommet.

Krebs und Fische sind ihnen nicht gar un-

gesund/ zumahl/ wann sie mit einer guten Brüh/ geschickter Weise bereitet worden; gebachen aber bekommen sie ihnen nicht so wohl: Noch weniger taugen sie solchen Cholericis / wann sie starck mit Zwieblen / oder gar mit Knoblauch / zugerichtet sind.

Zum Trunck schicket sich ein guter fürner und abgelegener **Wein**; oder in Ermanglung dessen / ein gelindes / dünnes / und wohl gebrautes **Bier**.

Hitzige Rhein- und Ausländische Weine / ingleichem Brandewein / und andere starcke spirituose Geträncke / müssen sie als Gifft meiden. Ingleichem so sind auch die warmen Geträncke / als Thée, Caffée, und Chocolade, ihnen nicht viel nütze.

Am allerbesten bekommt ihnen das Brunnen-Wasser / als welches die hitzigen und feurigen Aufwallungen ihres Geblütes mäßiget und dämpffet.

In Ansehung dieser feurigen Eigenschafft hat auch ein Cholericus zuvörderst auf **die Lufft** achtung zu geben. Insgemein ist ihme die allzu-heiße oder allzu-kalte Lufft ziemlich zuwider; doch kan selbiger die letztere noch eher / als jene / vertragen. Am besten bekommt ihm eine temperirte oder gemäßigte Lufft / die weder zu warm noch zu kalt ist.

Sonderlich aber ist man zur Winters-Zeit mit dergleichen Leuthen übel daran; denn da andere die Stuben gut warm und recht eingeheitzet haben wollen / so verlangen diese just das Gegentheil.

Inglei-

Ingleichem sind ihnen die heissen Sommer-Täge gewaltig zuwider; dahero man auch siehet/ daß dergleichen Persohnen mehrentheils entkleidet/ und nur im Hembde herumzulauffen pflegen: Doch ist dieses offtmahls die Ursache/ daß sie um selbige Zeit gerne in plötzliche Kranckheiten verfallen.

Eine gleiche Vorsichtigkeit erfordert auch die Bewegung des Leibes: Denn da eine allzustarcke Bewegung/ zumahl in heißen Sommer-Tagen/ das Geblüt allzusehr erhitzet und anfeuret/ so können leichtlich dadurch mancherley hitzige Fieber und andere Zufälle erwecket werden.

Wo dannenhero gemeine Leuthe mit diesem Temperament behafftet sind/ die da nothwendiger Weise mit der Hand-Arbeit ihr Stücklein Brod verdienen müssen/ so können sich selbige gesagt seyn lassen/ daß sie sich bey der Arbeit nicht allzusehr erhitzen; noch weniger aber/ wo es ihnen ziemlich warm/ einen kalten und jähen Trunck Wassers in sich hinein schütten; denn widrigen Falls werden sie ohnfehlbar in eine gefährliche Schwind- oder Dörr-Sucht hinein fallen.

So gefährlich nun eine allzu-starcke/ eben so nachtheilig ist auch eine allzu-lang-anhaltende Bewegung; dahero dann dem Leibe und seinen Gliedern auch die gebührende Ruhe zu vergönnen/ damit sich also derselbe wieder erholen/ und nach und nach erstärcken könne.

Hierzu nun verschaffet der natürliche

Schlaf

Schlaf ein grosses/ als welcher dergleichen Naturen sehr erträglich; gleichwie hingegen das allzu-strenge Wachen selbigen desto nachtheiliger zu seyn pfleget.

Wo demnach gelehrte Persohnen mit diesem Temperament versehen/ so haben solche insonderheit dahin zu trachten/ daß/ wann sie etwann in währendem Meditiren eine Neigung zum Schlaf vermercken/ sie so gleich der mahnenden Natur geziemende Folge leisten/ und sich also darzu bequemen sollen: Falls sie aber den Schlaf/ aus allzu-grosser Neigung zum Studiren/ überhin-gehen lassen/ werden sie hernachmahls das Nachsehen haben/ und folglich in der That erfahren/ daß der Schlaf/ welchen sie nunmehro vergeblich wünschen/ sich gar weit entfernet/ statt dessen aber das verdrießliche und stets anhaltende Wachen sich eingestellet habe.

Was nunmehro die so nöthige und ordentliche Reinigung durch den Schweiß/ Urin/ Stuhlgang/ Aderlassen/ und Schröpffen anbetrifft/ so wäre wohl zu wünschen/ daß Cholerische Persohnen allezeit bestens darauf bedacht wären/ als wodurch sie gewißlich manchen grossen Kranckheiten bestens vorbeugen könnten. Jedoch geschicht es meistentheils/ daß sie durch dergleichen Verabsäumung in starcke und hitzige Gallen-Fieber verfallen; allwo man hernachmahls ziemlich zu thun bekommet/ weilen man das prævenire nicht mehr spielen kan; allermassen sie gemeiniglich mit steter Begierde zum Brechen/ gewaltsammem und trockenem Husten/ hinterhaltenem und unterdrucktem Schweiß/ auch

auch hartnäckigter Verstopffung des Leibes/ zugleich mit geplaget werden.

Wo aber dergleichen Cholerici eines Laxativs benöthiget wären/ so müssen hierzu lauter kühlende und erweichende Laxir-Mittel verordnet werden.

Zum Schweiß müssen sie niemahls durch starcke Sudorifera gezwungen werden; dann wo man dergleichen Naturen mit Gewalt darzu anhalten wolte/ würde statt des Schweißes nichts als erschröckliche Unruhe/trockene Hitze/ schwehrmüthige Aengstlichkeit/ ja wohl gar ein Aberwitz erfolgen.

Das Aderlassen/ zumahl wo sie sich daran gewöhnt haben/ bekommt ihnen im Anfang des Frühlings und Herbsts ziemlich wohl: In währender Unpäßlichkeit aber muß es gleich Anfangs beym Angriff der Kranckheit geschehen.

Das Schröpffen hingegen taugt ihnen bey weitem nicht so viel/ es seye dann/ daß sie sich gleich von Jugend auf darzu angewöhnet hätten.

Nach denen Gemüths-Affecten sind die Cholerici für allen andern dem Zorn am meisten ergeben; da nun dadurch ihr Temperament immer mehr und mehr erhitzet und entzündet wird/ so solten sie sich billig beständig dafür hüten.

Das beste hierbey ist/ daß die Cholera nicht lang anhält/ sondern schnell wieder überhin-gehet/ ohne/ daß dergleichen Persohnen etwann einen Haß oder Zorn gegen ihre Beleidiger zu tragen tüchtig wären; dahero mit solchen Leuthen noch wohl umzugehen ist/ wenn man nur den ersten Angriff auszuhalten/ und ihnen

etwas

etwas nachzugeben weiß; denn ein gut Wort findet bey ihnen eine gute Statt.

Die *Melancholici* sind (wie schon gesagt) zu einem gar dicken Geblüt / vielen zähen und schleimichten Feuchtigkeiten sehr geneigt / dahero solche wohl Ursach haben / eine ihrem Cörper taugliche Diät vorsichtiglich zu erwählen.

Uberhaupt schaden ihnen alle grobe / harte / und windigte Hülsen-Früchte; starck-gesaltzene / fette / gedörrte / und geräucherte Fleisch-Speisen. Am besten hingegen bekommt ihnen zart Rind- oder Kalb-Fleisch / Reh-Wildpret / Hasen / und mancherley Geflügel / es seye solches gleich gesotten / oder gebraten. Es schadet auch nicht / wenn solches wohl gewürtzt / oder mit einem haut goust bereitet ist; sintemahlen ein solches zur Erwärmung / Verdünnung und Flüßig-Machung des dicken Geblütes / kalten / zähen / und schleimichten Feuchtigkeiten / ein grosses beytragen kan.

Unter dem Garten-Gemüß dienet ihnen am besten Spinat / Endivien / Weiß-kraut / Saur-Ampffer / Körbel-Kraut / Fenchel / Petersilien / Selleri / 2c. Von Obst aber kan man sich der Borsdorffer-Aepffel / Renetten / und Zwetschgen zuförderst bedienen; werden nun solche mit kleinen Rosinen / etwas Zucker / Zimmet / und Wein bereitet / so bekommen sie solchen Persohnen desto besser.

Fisch-Speisen bringen ihnen nicht viel Nutzen; insonderheit aber müssen sie sich für allen schleimichten / zähen / und gedörrten Fischen bestens hüten.

Zum

Zum ordentlichen Tranck bey Tisch bekommt ihnen ein mittelmäßiger alter Wein am besten: Sind sie aber an das Wasser gewöhnet / so ist es desto besser / sintemahlen dadurch die Dicke des Geblüts am besten temperiret und verdünnert werden kan: Jedoch ist nicht undienlich / wann sie nach vollendter Dauung / um drey oder vier Uhr Nachmittags / ein gut Gläßgen Moßler-oder Rhein-Wein zu sich nehmen. Bier ist ihnen nicht dienlich / es seye dann / daß es gar dünne / und mit einem guten Lufft-Maltz bereitet wäre. **Warm Geträncke** / besonders aber ein guter Thee / bekommt ihnen sehr wohl. Auch schadet es nicht / wann sie zuweilen Abends beym Schlaffen-Gehen einen Schluck Aniß-oder Schwartz-Kirschen-**Brandenwein** zu sich nehmen / als welches die Dauung befördert / und die kalte schleimichte Feuchtigkeiten verzehret.

Die Lufft contribuiret auch ein grosses zu Erhaltung ihrer Gesundheit / doch muß selbige weder zu warm / noch zu kalt seyn. Allzu-heiße Lufft machet zu matt / und verursachet eine grosse Aengstlichkeit; dahero sie auch allezeit eine kalte noch eher vertragen können / als welche ihnen niemahls so viel schadet.

Die Bewegung ist dergleichen Leuthen gar zuträglich / dahero sie auch allen Müssiggang sorgfältig vermeiden / statt dessen aber sich täglich etwas zu thun schaffen solten. Wo sie aber allzu-verdrossen und faul wären / so müssen sie mit Gewalt darzu angehalten werden.

Das Wachen ist solchen Melancholicis viel

viel beschwehrlicher als der Schlaff/ dahero auf alle Weise dahin zu trachten/ daß ein solcher in gehöriger Maaß und ordentlicher Weise erhalten werde.

Die Ab- und Aus-Sonderung des Leibes giebt bey diesem Temperament den Leuthen öffters viel zu schaffen/ am allermeisten aber die Hart-Leibigkeit/ dahero der ordentliche Stuhlgang durch gekochte Zwetschgen/ Spinat/ Grünkraut/ oder andere dergleichen erweichende Speisen zu befördern.

Das Schröpffen/ und insonders das **Aderlassen**/ muß bey denen/ die sich daran gewöhnet/ jährlich zweymahl vorgenommen werden; sintemahlen dadurch das Geblüt so wohl vermindert/ als auch verdünnert wird.

Ingleichem ist auch ein **guter Schweiß**/ zumahl denjenigen/ welche etwas corpulent sind/ sehr dienlich; besonders wann er ohne Zwang/ und gleichsam von sich selbsten/ herfür-bricht; mit Gewalt aber soll selbiger niemahls erzwungen werden.

Die Gemüths-Bewegungen/ wann solche ausser der Ordnung schreiten/ können allhier groß Unheil anstellen. Doch ist unter allen der Zorn am schädlichsten: denn da dieser eine ausserordentliche Bewegung im Leibe erwecket/ und das Geblüt in ein grosses Wallen bringet/ solches aber/ wegen seiner Dicke/ durch die ohnedem enge und zusammen-gezogene Wege/ sich nicht behörig durchpressen kan/ so folget gemeiniglich ein plötzliches Stillestehen

der

der Säffte darauf / wie nicht minder offtmahls ein Schlag- oder Steck-Fluß.

Tieffsinniges Nachdencken / lang-anhaltende Sorgen / und allzuviele Furcht / ist gleichfalls sehr schädlich; denn dadurch wird nicht nur das Geblüt mehr und mehr verdickert / sondern die ohne dem enge Wege werden beständig stärcker zusammen-gezogen; woraus hernachmahls allerhand Verstopfungen der Leber / Miltzes / Gekröses / und göldenen Ader / ja endlich auch die wahrhaffte Melancholie entstehen kan.

Die *Phlegmatici* endlich / als von welchen gesagt worden / daß sie ein sehr zähes / kaltes / und schleimigtes Geblüt besitzen / haben sich insonderheit der Mäßigkeit im Essen und Trincken zu befleißigen; und obwohlen dieselbe ihrem Naturell am meisten zuwieder ist / so ist sie dennoch ihrem Cörper am aller-dienlichsten. Solche Leute möchten immer zuweilen eine gute Faste anstellen / damit ihr ohne dem master und darbey träger Leib / nicht noch dicker und fauler gemachet würde.

Ihre Speisen / welche von leichter Däuung seyn sollen / müssen zugleich auch wol gewürtzet seyn; damit ihr so kaltes Temperament erwärmet / der Magen aber und andere Theile in ihrem so nöthigen Tono befestiget werden. Es tauget ihnen demnach ein gutes gewürtztes Kalb- oder Rind-Fleisch; eingebeitztes Hirsch- oder Reh-Wildprett / Haasen / fricaßirte Hühner / und anderes wohlzubereites Geflügel / wobey folglich der haut goust niemahls zu vergessen.

Unter dem Garten-Gemüß ist das beste für sie/ Saur-Ampffer/ Petersilien/ Körbel-Kraut/ Brunn-Kresse/ Selleri/ oder auch wohl-gepfefferter Winter-Kohl.

Obst hingegen/ Fische/ Krebs/ Austern / und dergleichen tauget für sie gar nichts ; weilen nur dadurch ihr schlechtes und schleimigtes Geblüt/ noch schlechter und rotzigter gemachet würde.

Zum ordentlichen Tisch-Trunck ist ein guter rother Wein der beste / insonderheit aber ein wahrhaffter Burgunder : denn dadurch wird nicht nur ihr schwacher Magen gestärcket/ sondern zugleich auch ihre kalte Feuchtigkeit verbessert.

Morgens und Abends können sie sich auch etlicher Schälgen voll eines guten grünen oder Kayser-Thees bedienen / mit welchem zugleich ein oder andere Pfeiffe Toback verknüpffet werden kan.

Was die Bewegung des Leibes anbetrifft / so ist solche dergleichen kalten und trägen Persohnen höchst nöthig und nützlich ; sintemahlen hierdurch das Geblüt immer besser herum-getrieben / verdünnert/ subtilisiret und erwärmet wird.

Die allzuviele Ruhe des Leibes hingegen / insonderheit aber der Mittags-Schlaff/ ist solchen *Phlegmaticis* überaus schädlich / wannenhero selbiger ihnen niemahls zu erlauben ; vielmehr solten dergleichen Leuthe entweder eine starcke Motion gleich nach Tisch

vorneh-

vornehmen / oder wohl gar Holtz sägen / oder Holtz spalten.

Weilen auch die Ab- und Aus-Sonderungen des Leibes sehr schlecht bey ihnen von statten gehen / also daß fast alle / so wohl gute / als böse Säffte / in ihnen liegen bleiben; so haben dergleichen Leuthe nöthig / theils durch eine gute Pfeiffe Toback / theils durch gelinde Purgier- oder auch Schweiß-treibende Mittel / sich von solchem Uberlast öffters zu befreyen.

Insonderheit aber ist ihnen das Schrepffen anzubefehlen / als wodurch das zähe und rotzigte Blut / welches gleichsam zwischen Fell und Fleisch stocket und stille stehet / bestermassen heraus-gezogen wird. **Das Aderlassen** hingegen bekommt ihnen bey weitem nicht so wohl; weilen auch selbiges / wegen ihrem aufgepfluntzenen Fleisch / und zarten Adern / ziemlich schwehr bey ihnen anzustellen ist / als kan / wie schon gesagt / das Schrepffen allezeit statt dessen fürgenommen werden.

Wann demnach / wie bißher gesagt / jeder Mensch / je nach Beschaffenheit seines Temperamentes / seine Diät und Lebens-Art einrichten wolte / so könte derselbe sein Leben nicht nur gesund erhalten / sondern auch durch GOTTes Gnade und Beystand ziemlicher massen verlängern: jedoch nicht so / als wenn er dadurch das von GOTT ihm bestimmte Lebens-Ziel weiterst hinaus setzen könnte / sondern daß er nur dasselbige erwünscht erreichte; sintemahlen bekannt / daß tausend und abermahl tausend Menschen / durch eine verkehrte Lebens-Art

und unordentliches Debauchiren / sich vor der Zeit um ihre Gesundheit und Leben bringen / und sich also selbst / recht muthwilliger Weise / den Todt über den Hals ziehen / und ins Grab hinein stürtzen.

Das II. Capitel.

Von der Diät der säugenden und erwachsenen Kinder.

WAs nun ferner die Diät der Kinder / und zwar erstlich der Säuglinge anbetrifft / so ist diesen letzteren nichts besser als **die Mutter-Milch**: denn diese allein / wenn sie ordentlich beschaffen / ist geschickt denen kleinen Kindern Hunger und Durst zu stillen / sie gedeyen am besten darbey / und bleiben fein gesund / wann zumahl die Mutter sich in der Diät wohl aufführet / alle scharffe / saure / gesaltzene / und windigte Speisen meidet / als wodurch die Milch gar sehr verändert und verdorben wird.

Kan aber die Mutter das Kind nicht selbsten säugen / und ist gezwungen / solches einer Amme zu überlassen / dann hat man zuförderst auf solche wohl Achtung zu geben / daß sie nicht alles und allerley hinein isset / oder sich den gantzen Tag mit Essen anstopffet. Gleich dann die böse Gewohnheit vorjetzt eingerissen / daß man dergleichen Menscher aufs äusserste zu beleben suchet / in der Absicht / die Milch dadurch zu verbessern; da doch vielmahl weit besser gethan wäre / wenn solche nicht so gar zärtlich

lich / sondern nur an gemeine Kost gehalten würden: Sintemahlen auf vorbesagte Weise die Milch nur allzudick und nahrhafft / mithin mehr schädlich als nützlich wird.

Noch schlechter ist gethan / wenn zu einem neu-gebohrnen Kindlein eine Amme erwehlet wird / deren Milch ein halb / oder wohl ein gantzes Jahr alt ist; da nun diese Milch viel zu dick und nahrhafft ist / mithin keine Proportion zwischen dem Kind und der Milch sich befindet; so verursachet solche auch dem armen Säugling allerhand Ungelegenheiten. Denn da von diesem die Milch nicht völlig kan weggesogen werden / so bleibet das mehreste in den Brüsten zurück / und fänget wohl gar an zu stocken/oder sich sonsten zu verdickern. Zu Verhütung dessen nun / sollte billig die Amme / neben dem Säugling / ihr eigen Kind noch etliche Monate anhängen / damit durch dieses die dicke und fette Milch desto besser annoch ausgesogen würde.

Weit nützlicher ist es demnach gethan / wenn eine solche Amme erwehlet wird/ deren Milch mit des Kindes Alter vollkommen überein kommet. Hiernechst könnte annoch / zum Besten eines solchen zarten Kindleins / nebst dem Alter / zugleich auch die Farbe / Consistenz, und Geschmack der Milch / zuvor noch wohl betrachtet werden: denn weilen die Milch das alleinige Nahrungs-Mittel für ein solch zartes Kindlein ist / so muß selbige auch billig vollkommen gesund und bestens beschaffen seyn.

Was demnach die Farbe anbetrifft: so soll solche / gleich der Küh-Milch / eine schöne weise Farbe haben: doch muß man sich daran nicht allezeit kehren / wenn sie ein wenig gelblich oder graulicht aussiehet. So aber die Milch hoch-gelb / oder sonst eine merckliche graue / blaue / oder andere Farbe haben solte / dann tauget sie nicht das geringste.

Die *Consistenz* **der Milch** wird bestens an deren Flüssigkeit erkennet / wannenhero dieselbe weder zu dick / noch auch zu dünne seyn muß. Die Weiber pflegen meistentheils einen Tropffen derselben auf den Nagel des Fingers zu thun; wann nun der Tropffen bey Drehung des Fingers langsam herunter fliesset / dann wird sie vor gut gehalten: wann aber der Tropffen Milch allzu geschwind voneinander lauffet / oder auch gar beysammen bleibet; dann taugen beyde letztere Gattungen / theils wegen der Dünne / theils aber wegen der Dicke / das geringste nichts.

Wie die *Consistenz*, **also muß auch der Geschmack der Milch** / ohne Tadel und folglich gantz süße seyn: ist aber solche mit einem saltzigten / oder andern vermischten Geschmack begabet / dann ist solche denen Säuglingen höchst schädlich; gestalten sie vermögend ist / die Mund-Fäule / Leibs-Grimmen / Aufblähung / Hertz-Gespann / oder andere Zufälle mehr / zu erregen.

Da nun eines kleinen Kindes Nahrung einig und allein in einer gesunden Milch bestehet / so soll man auch in Erwehlung einer

Ammee

Amme desto behutsamer gehen / und nicht nur auf die äusserliche Gestalt / Schönheit / und Alter/ sondern auch auf dero Lebens-Art und Gemüths-Neigungen bestens acht haben.

Denn weilen man gemeiniglich Huren darzu erwehlet / so ist leicht zu erachten / daß sie sich öffters der ehmahls gepflogenen Wollust erinnern / und darnach ein hefftiges Verlangen tragen ; wordurch dann auch die Milch allerdings verändert oder alteriret werden muß: vermittelst welcher Alteration alsdann/ zugleich auch dem armen Kinde / der geylen Säug-Amme hurische Idæen oder Einbildungen mit eingeflöset / und folglich verderbte Neigungen mitgetheilet werden können. Ob nun wohl dieses keine nothwendige Folge / so bleibet es doch eine mögliche Sache / und sind viele Exempel vorhanden / daß öffters durch die Mutter-Milch dem zarten Kinde allerhand Kranckheiten / ja wohl gar die Venus-Seuche selbsten/ communiciret worden. Warumb solte es dann nicht auch möglich seyn? daß einem Kinde / vermittelst der Ammen-Milch / auch ihre unzüchtige und geile Neigungen nicht solten mit eingeflöset werden können ?

Gleiche Bewandtnuß hat es auch mit denen übrigen Affecten: Ist demnach die Amme zum **Zorn** geneigt / so kan man leicht erachten / daß dadurch die Milch gar sehr alteriret werden müsse ; und weilen hierbey die gantze Natur überaus hefftig und außerordentlich beweget wird / so nimmt auch die Milch eine höchst-schädliche Eigenschafft an sich / und verursachet

ursachet viele gefährliche Zufälle / ja öffters die Gichter selbsten. Bißweilen vermercket man auch an denen Säug-Ammen / daß sie leichtlich / auch so gar über nichtswürdige Kleinigkeiten erschrecken / oder sich auch geschwinde über etwas betrüben: dadurch nun wird gleichfalls die Milch gar sehr alteriret und verdickert; wannenhero dann eine Säug-Amme / begebenden Falls / dahin anzuweisen / daß sie dem Kind hierauf nicht so gleich zu trincken gebe / sondern daß sie wenigstens ein paar Stunden vorbey lassen / vorhero aber die Brüste wohl ausmelcken / oder wenigstens die Milch vermittelst eines Blechs ausziehen solle. Wird aber dieses unterlassen / und den Kindern die geronnene und verdorbene Milch / ohne bemeldte Vorsichtigkeit gleichwohlen gegeben / so gehet es ohne Gefahr selten ab / sondern es folget gemeiniglich auffahrendes Erschrecken im Schlaff / ja wohl selbsten die Gicht darauf.

Ist die Amme etwan einer schlechten Kost gewohnt gewesen / so soll selbige davon nicht auf einmahl abgezogen werden; ja es wäre noch besser gethan / wenn solche gar dabey gelassen würde. Sonderlich wäre gar dienlich / wenn statt unsrer hitzigen Land- oder Rhein-Weine / die Säug-Amme das Wasser erwehlen wolte; wäre aber solche an das Bier gewöhnet / so kan selbiger ein wohl gekochtes doch dünnes Bier nicht schaden.

Ehe und bevor aber ein Säugling der Amme übergeben wird / so ist es nöthig / daß das Kind vorhero durch ein Manna-Müßgen / oder

oder Violen-Säfftgen / wohl gereiniget werde; sonsten könnte ihme die dicke / und allzustarcke Milch der Säug-Amme / allerhand scharffe und saure Feuchtigkeiten / und durch diese / allerhand verdrießliche und schmertzhaffte Zufälle verursachen.

Säuget hingegen eine Mutter das Kind selbsten / dann hat es so viel nicht auf sich; doch ist es gleichwohlen nöthig / daß obiges Laxativ vorangehe. Bey armen Leuthen kan deren Stelle die erste Milch ersetzen / als welche das Kind vonselbsten laxieret / und von ihme die schwartze Unreinigkeiten ausführet.

Wann nun ein Kind einmahl an die Mutter Milch gewöhnet ist / dann soll es auch darbey gelassen / und das Mägelgen des Kindes nicht mit vielem Brey-Einstopffen beschwehret werden; sintemahlen die Mutter-Milch / an und für sich selbst / schon genugsam geschickt ist / dem Kind eine vollkommene Nahrung mitzutheilen.

Solte aber allenfals die Mutter oder Säug-Amme keine überflüßige Milch haben / dann kan ein wohlgekochter Brey nicht schaden: nur ist Sorge zu tragen / daß die Milch und das Mehl / oder auch hier zu Lande / der Grieß / wohl beschaffen / und der Gebühr nach / wohl gekochet / so dann nicht zuviel auf einmahl / noch weniger aber vorerst von Alten / oder andern ungesunden Kinder-Wärterinnen vorgekäuet werde; dann vermittelst ihres ungesunden Speichels gar bald dem Kind eine Kranckheit beygebracht und mitgetheilet werden kan.

Ausser diesen beeden Stücken soll man dem Kind weiter nichts zu seiner Nahrung geben; dahero die Gewohnheit der Weiber eben nicht zu loben/ die da den Kindern/ sonderlich wann sie zu zahnen anfangen/ öffters Wein zu trincken darreichen/ in der Einbildung stehende/ daß das Wein trincken alsdann unumbgänglich nöthig wäre; wie sie dann auch Sprichworts-weise zu sagen pflegen: Eine Mutter soll ihrem zahnenden Kinde zu Lieb/ den Rock verkauffen/ und ihme Wein dafür zu trincken geben.

Zwar will ich nicht in Abrede seyn/ daß alsdann der Wein/ (wo die Bilder oder Zahn-Fleisch nur damit bestrichen wird) nicht schädlich/ sondern vielmehr nutzlich seye; als wodurch selbiges in etwas verdünnert und erweichet werden kan. Wenn man aber den kleinen Kindern/ nach der hier zu Land eingeführten üblen Gewohnheit/ allzuviel und täglich Wein zu trincken giebet/ so verursachet solches eine allzugrosse Säure in ihren Mägelgen/ und machet/daß die eingesogene Milch zusammen gerinnet/ woraus dann nichts anderst als Blähungen/ Leib-Weh/ und Grimmen erfolgen muß.

Nebst der Mutter-Milch bekombt den Kindern in den ersten zwey oder drey Monaten eine abwechslende Ruhe und mittelmäßige Bewegung sehr gut: Wie nun solche umb diese Zeit meistentheils dem Schlaff sehr ergeben sind/ also soll man sie auch darinnen/ ohne dringende Noth/ nicht stöhren/ und durch unvorsichtiges Poltern und Schreyen nicht erschrecken oder

auff

aufwecken; noch weniger aber mit denen gewöhnlichen Wiegen allzuviel rütteln und schütteln / weil Ihnen dadurch nur schwindlicht und brecherricht wird.

Beym Schlaff ist jedoch dieses noch zu bemercken / daß / gleichwie dergleichen Kinder von selbsten in den ersten Monaten zum Schlaff geneigt sind / also soll man auch solche nicht wieder ihren Willen darzu nöthigen noch zwingen / weilen sie sonsten nur gantz dumm davon werden.

Das nach der Geburt gewöhnliche Baden ist zwar nicht zuverwerffen / doch aber auch fein vorsichtig zu gebrauchen / und sonderlich dahin zu sehen / daß solches nicht zu heiß / noch zu kalt seye / auch nicht gar zu offt gebrauchet werde. Wann es aber in allem wohl beschaffen / dann ist es nicht ohne Nutzen; sintemahlen dadurch der anklebende zähe Schleim abgewaschen / und das Kind zu einer natürlichen Ausdünstung geschickt gemachet wird.

Will aber jemand statt des Bades / das neugebohrne Kind mit einem in warm Wasser und Wein eingedrückten Schwamm allenthalben säubern / ist es nicht zuverwerffen / weilen das Kind auf solche Weise eben sowohl gereiniget werden kan.

Dieses finde beym Gebrauch des Bads noch zu erinnern / daß das Kind nicht auf einmahl / sondern allmählig / in selbiges eingesencket werde / wiedrigen Fals würde das Kind allzuhefftig erschrecken / und dannenhero leichtlich einige Ungelegenheiten entstehen können.

Nach

Nach dem Bad ist es mit warmen Tüchern wohl einzuwickeln / so dann in gezie- mender Wärme zu erhalten; weilen jedoch der- gleichẽ junge Kinder keine andere Wärme haben/ als die man ihnen von aussen beybringet: doch muß solche/ wie gesagt/ nicht übermäßig/ sondern bestens temperiert seyn. Denn wenn die äusere Lufft gar zu warm/ so wird denen Kindern nur ängstlich davon/ und fahren ihnen allenthalben am Leib kleine Blättergen auf/ welche sonderlich von dem allzuvielen Wärmen und Einmumme- len herkommet. Werden im Gegentheil die Kinder allzukalt gehalten / so bekommen sie den Schluchsen / Grimmen / Schlafflosigkeit / und dergleichen / dahero dann in beeden das Mittel zu halten.

Betreffend nun die Diät der etwas erwachsenen Kinder und Jünglinge / so hat man zwar sonderlich dahin zu sehen / daß die Jugend ordentlich / aber doch nicht allzu zärtlich gehalten werde: dahero die Gewohnheit eben nicht zu loben / daß man selbige gleich am Mor- gen mit vielem Suppen-Essen anstopffen / und wohl gar noch darzu zwingen will. Gleich wie aber dadurch der Magen nur allzuviel ausge- dehnet / und folglich sein Tonus gantz schlapp gemachet wird; als ist weit besser gethan / daß man ihnen statt dessen ein Schnitte Brod / mit oder ohne Butter / zu essen gebe; davon dann die Kinder gar wohl gedeyen / und gleich den Schwämmen aufwachsen werden.

Wie nun das Brod / untern allen an- dern Speisen / die vornehmste und beste Nah- run-

rung giebet / als soll man auch den Kindern solches nicht wehren: daß aber davon vornehmlich die Würmer wachsen sollen / ist eine leere Einbildung / und müßten auf solche Weise die Bauren und arbeitsamme / sonderlich aber arme Leuthe / voller Würmer stecken / weilen solche nichts mehrers und gewöhnlichers dann Brod zu essen pflegen.

Im Gegentheil wachsen die Würmer hauptsächlich von vielen Fleisch-Speisen; denn da bekannter massen die Würmer ihren Ursprung aus der Fäulung haben / dieser aber die Fleisch-Speisen vor allen andern unterworffen / als soll die Jugend / so viel möglich / davon abgehalten / und nebst dem Brod zum Gemüß angewöhnet werden.

Die Ordnung und Zeit zum Essen / ist bey der wachsenden Jugend eben nicht allzugenau zu observiren: denn da diese ein starckes Calidum innatum oder eingeschaffene natürliche Wärme haben / welche immer etwas zur Nahrung verlanget / als soll man ihnen auch das nothdürfftige Essen niemahls versagen; sonderlich denjenigen / welche in steter Bewegung sind / und bald da / bald dort / herumb lauffen. Daher pflegen unsere Bauers-Leuthe / hier zu Land / Sprich-Worts-Weise zu sagen: **Kinder Hände sollen niemahls leer seyn.** Welches Sprich-Wort endlich in so weit gelten kan / wo man darunter zu förderst das liebe Brod verstehet. Dann hierinnen haben sie nicht unrecht / sintemahlen das Brod / (wie oben schon gesagt /) die Kinder am besten nähret /

stärcket/ und gesund erhält. Dahero siehet man auch/ daß gemeiner / sonderlich aber armer Leuthe Kinder/ dick und starck/ auch weit besser als vornehmer und reicher Leuthe ihre gedeyen ; weil sie ausser dem lieben Brod / weiter nichts/ als etwann zu Mittag/ oder zu Abend/ eine Wasser- oder Milch-Supp/ ingleichem Gemüß/ selten aber etwas von Fleisch-Speisen zu essen bekommen ; und hiernechst bestehet ihr Trincken in frischem und hellem Brunnen-Wasser. Und gewißlich/ diese zwey erst-gemeldte Stücke/ sind auch die vornehmsten/ als bey welchen die Kinder am besten wachsen und gesund bleiben. Und wäre wohl zu wünschen/ daß alle/ auch grosser Herren Kinder/ auf eine dergleichen rauhe Weise auferzogen würden. Denn wenn das Fundament bey der Jugend gut geleget/ und zu simpler und etwas rauher Speiß und Tranck angewöhnet wird ; so bekommen solche Kinder hiedurch eine starcke und dauerhaffte Natur/ vermittelst deren sie/ wenn sie anderst nicht in zunehmenden Jahren ihre Gesundheit vorsetzlicher Weise schwächen/ zu einem hohen Alter gelangen können.

Ist die Jugend an das Bier gewöhnet/ so kan zwar selbiges Mittags und Abends bey Tisch nicht schaden ; zwischen der Mahl-Zeit aber soll ihnen solches nicht zugelassen/ statt dessen aber das sogenannte Klein-Bier oder Cofent gegeben werden. Noch besser ist es/ wenn man sie zwischen der Zeit zum Wasser-Krug verweiset / als welcher die Jugend für vielen Kranckheiten verwahret.

Es

Es wäre demnach wohl zu wünschen/ daß unsre Rhein- und Wein-Länder/ deß bey ihnen befindlichen gesunden Brunnen-Wassers sich öffters und mehrmahlen möchten zu Nutze machen / und dem Wein vorziehen / als wodurch mancher sein Leben weit höher bringen würde. Sonderlich aber soll die Jugend von unsern hitzigen Rhein- und Gebürgs-Weinen/ zumahl dessen täglichem Gebrauch / völlig abgehalten werden; allein hierinnen geschicht leyder just das Gegentheil / sintemahlen solche den Wein gleich dem Wasser hinein schüttet/ und sich also recht muthwilliger Weise für der Zeit ins Grab stürtzet.

Hiernechst ist auch bey der Jugend dahin zu sehen/ daß selbige nicht zum Müßiggang/ sondern fein bey Zeiten zur Arbeit und nützlichen Leibs-Bewegung angewöhnet werde; denn dadurch wird die Natur hart und starck gemacht/ und die ordentliche Reinigung / sowohl durch den Schweiß/als Stuhlgang / erhalten. Doch muß man bey jungen Leuthen auch dahin trachten/ daß selbigen nicht mehr Arbeit aufgeleget werde/ als sie ertragen können: Denn ob solche zwar sehr activ und hurtig zu allen Geschäfften sind / so können sie es doch in die Länge nicht ausdauren ; dahero ihnen auch / die nöthige Ruhe und Schlaff zu vergönnen / als wodurch sie wiederum ungemein erquicket / und gestärcket werden. Wie nun eine wohl eingerichtete Ruhe und Schlaff die Jugend bestens ermuntert ; also kan im Gegentheil beeder Excess selbige gäntzlich verderben: denn allzuviel Ruhe und Schlaff/ machet

machet faule / träge / und dumme Leuthe; verursachet auch viele und mancherley Kranckheiten; zu deren Vertreibung vornehmlich eine gute Diät und ordentliche Bewegung ein ziemliches beyträget.

Das III. Capitel.

Von der Diät des Männlichen und hohen Alters.

DAs Männliche Alter kan schon mehr vertragen / und hat man nicht Ursach im Essen und Trincken allzu sorfältig zu seyn: denn weilen die in diesem Alter stehende Persohnen allezeit geschäfftig / und mehrentheils in harter Arbeit begriffen sind / als können sie auch / je nach Nothdurfft / zu Wieder-Ersetzung der abgegangenen Kräfften / schon mehrere Speiß und Tranck gebrauchen.

Hierzu nun werden nicht etwann zarte und leicht-dauende Speisen allein erfordert / sondern es können auch deren Stelle / Kraut / Rüben / Erbsen / Linsen / Bohnen / Obst / und dergleichen / ebenfalls ersetzen. Wie dann bekannt / daß gemeine Bauers- oder sonsten arme Leuthe sich mehrentheils dergleichen rauher Speise bedienen / und gleichwohlen gesund dabey bleiben / ohne daß sie einmahl an die Fleisch-Speisen gedencken / oder auch darnach verlangen / es seye dann Winters-Zeit / da der Land-Mann ein oder mehr fette Schwein ins Haus schlachten lässet / welche sie auch Winters-Zeit meh-

rentheil

rentheils verzehren; Sommers-Zeit aber den Rest auf die Sonn- und Feyer-Täge verspahren. Gar Arme hingegen sind zu frieden wenn sie statt des Fleisches nur Mehl-Speisen/ Gemüß / oder Gekörn haben können.

Zum Tranck dienet am **besten / das frische Brunnen-Wasser**; weilen dieses die Speisen am besten anfeuchtet / versüsset / und auflößet / so daß ihnen selbige / wie ungeschlacht sie auch seyn mögen/ nicht das mindeste schaden können. Wenn sie sich aber mit starckem Getränck / es seye gleich Wein oder Bier / beständig anfüllen wolten / würden sie sich hierdurch mehr Schaden als Nutzen zufügen; wovon unsere Rhein- und Wein-Länder insonders aus der Erfahrung zu reden wissen.

Es sind auch die / in diesem Männlichen Alter stehende Leuthe weit geschickter/ beym Wasser-trincken / ihre / auch harte / und schwehre Arbeit zu verrichten; da sie hingegen von vielem hitzigen Getränck nur allzuviel erhitzet / und endlich dumm und schläfferigt würden / welches man insonderheit an trunckenen Leuthen wahrnehmen kan. Beym Wasser aber / bleiben dieselben allezeit activ und munter/ und obwohlen durch die Arbeit oder Bewegung das Geblüt mehr und schneller beweget wird/ so kan es doch sich nicht allzusehr erhitzen / weilen das Wasser die natürlichen Feuchtigkeiten bestens diluiret/ und in ihrem Gleich-Gewicht erhält.

Geschicht es aber / daß die harte Arbeit eine allzustarcke Bewegung erfordert / so

daß dadurch der Schweiß mit Gewalt herv[illegible]
dringen muß; dann sollen dergleichen Leuthe si[illegible]
wohl vorsehen / daß sie sich nicht zu schnell ab[illegible]
kühlen oder sonst erkälten/ weilen sie sonsten a[illegible]
solche Weise / wegen der allzuschnellen Verän[illegible]
derung / in allerhand gefährliche Kranckheiten[illegible]
als hitzige Fieber / Entzündungen der Lunge[illegible]
Seitenstechen / und dergleichen mehr/ sehr leich[illegible]
lich verfallen könten.

Wie nun die Reinigung der Natur[illegible]
vornehmlich auch zur Diät gehöret / und fol[illegible]
lich nothwendiger Weise in ihrer geziemende[illegible]
Ordnung erhalten werden muß; also ist hinge[illegible]
gen auch alle Vorsichtigkeit anzuwenden / d[illegible]
mit solche in keinem Stuck überflüßig erfolg[illegible]
oder ohne dringende Noth forçiret werde.

Die größeste Gefahr drohet solch[illegible]
Leuthen das auf einmahl allzuviele und g[illegible]
schwinde **Essen**: denn wenn solche Leuthe d[illegible]
Essen sehr begierig hinein werffen / ohne daß [illegible]
es zuvor wohl mit den Zähnen zermalmen u[illegible]
und käuen / so entstehet nicht nur daraus ei[illegible]
Beschwehrung und Verschleimung des Magen[illegible]
sondern auch ein zähes und dickes Geblüt / V[illegible]
stopffung der Eingeweyde / Bleichsucht / u[illegible]
allerhand dergleichen Zustände mehr.

Ob nun wohl diese Leuthe in Ans[illegible]
hung ihres Trunks nichts zu förchten habe[illegible]
denn sie gemeiniglich nichts dann frisches Bru[illegible]
nen-Wasser trincken / darbey sie auch frisch u[illegible]
gesund bleiben könnten / wenn nur die gehöri[illegible]
Vorsichtigkeit von ihnen observirt werden w[illegible]
te. So lehret doch die Erfahrung / daß arbe[illegible]
sam[illegible]

samme Leuthe / mitten in der Arbeit / und wann sie in völliger Erhitzung stehen / gantz unvernünfftiger Weise das kalte Brunnen-Wasser in sich hineinschütten; wodurch dann Verkältung des Magens / Durchbruch / Ruhr / Auszehrung / und andere Zustände mehr / erfolgen können rc. Gleich dann hiervon allbereit gemeldet worden.

Was nunmehro die in ziemlichem Alter stehende Menschen anbetrifft / so haben solche wohl Ursach / die Diät in Acht zu nehmen / und sich sonderlich der Mäßigkeit zu befleißigen: Denn da sowohl das Calidum innatum als Humidum radicale immer mehr und mehr abnimmt / und schwächer wird / mithin weder der Magen / noch übrige Eingeweyde / ihr Ambt gleichwie in jungen Jahren / gebührend und vollkommen verrichten können; als ist leicht zu erachten / daß wegen Schwachheit der Natur allerhand Blödigkeiten / Flüsse / und andere Beschwehrniße mehr herrühren müssen; wider welche alle / die Mäßigkeit und Regel-mäßige Ordnung / das beste Præservativ zu seyn pfleget.

Jedoch kommt es hierinnen eben nichts auf zärtliche und delicate Speisen an / als welche wegen ihres lüstern und reitzenden Geschmacks / nur mehr und mehr anlocken / hernachmahls aber den Magen nur destomehr beschwehren / welcher auch dahero das eingenommene nicht genugsam verdauen kan / wovon nicht nur ein unreiner und dicker Chylus nothwendiger Weiße herrühren muß; sondern selbst das Geblüt wird dadurch noch mehr verdickert und ver-

schlimmert/ so daß davon mancherley Gebrech-lichkeiten sehr leichtlich ihren Ursprung nehmen können.

Wie nun solche alte Leuthe durch vieles Essen sich verderben/ also verkürtzen sie ebenmäßig auch ihr Leben durch vielerley Essen/ als welches der Natur gantz entgegen; weilen sie zu einer jeden besondern Speise/ auch wiederum eine gantz besondere Stärcke oder Koch-ung anwenden muß; wodurch dann die Natur gar sehr verwirret und geschwächet/ und die gehörige Dauung gäntzlich unterdrucket wird.

Zuforderst aber müssen sich dergleichen alte Leuthe für groben/ harten/ geräucherten und eingesaltzenen Fleisch- und Fisch-Speisen/ ingleichem für allem/ sowohl gekocht als in Butter gebackenem Meel-Werck/ Milch-Müsern/ Käß/ und dergleichen bestens hüten/ statt dessen aber/ gute Brühen/ frische Eyer/ jung Rind- oder Kalb-Fleisch/ frische Butter/ und andere dergleichen weiche und nahrhaffte Speisen geniessen.

In währendem Essen sollen selbige wohl gekäuet/ oder in Ermanglung der Zähne/ wohl gekocht/ klein zerschnitten/ oder zerdrucket/ im Mund wohl herumb geworffen/ und soviel als möglich mit Speichel vermischet/ und alsdann erst völlig hinunter geschlucket werden.

Arme und gemeine Leuthe können bey ihrer sonst gewohnten/ so gar auch harten/ und rauhen Kost verbleiben/ als welche ihnen nicht die geringste Ungelegenheit verursachen wird/

weilen

weilen ihre Natur sich schon völlig daran gewöhnet hat.

Eine gleiche Bewandnuß hat es auch mit dem zum Essen gehörigen Trincken/ worinnen dann das Wasser für allen andern Geträncken den Vorzug hat. Doch mag zwar ein gut Glaß Wein ebenfalls nicht schädlich seyn / besonders wo es mit Mäßigkeit getruncken wird; da es dann die Däuung befördert / den Magen stärcket / die Schleimigkeiten verzehret / ja den gantzen Leib erquicket.

Sind alte Leuthe des Biers gewohnt/ kan ihnen solches ebenfals nicht schaden / doch muß solches gleicher Gestalt in gehöriger Maaß getruncken werden. Wo sie sich aber angewöhnen / mit beyden über die Gebühr sich anzufüllen / und sich also täglich toll und voll zu sauffen / so werden sie davor allerhand Beschwehrliche Brust- und Haupt-Flüsse zu gewarten haben.

Ob nun wohl die Mäßigkeit im Essen und Trincken solche alte Leuthe bestens gesund und aufrecht erhält / so wird doch gleichwohlen darneben auch eine genugsamme Bewegung erfordert / als wodurch nicht nur die natürlichen Feuchtigkeiten in ihrer Flüssigkeit artig unterhalten / sondern auch die überflüssigen durch die ordentliche Wege ausgeführet werden.

Faule und müßige Täge hingegen verdickern solche immer mehr und mehr / und verursachen endlich eine völlige Stockung; woraus dann hernachmahls allerhand Flüsse / Hartleibigkeit / Geschwulsten und Wasser-Suchten

herentstehen. Doch ist ihnen eine geziemende Ruhe und Schlaf / auch in den Nach-Mittags Stunden / nicht verwehret / gestalten dadurch die Kräfften aufs neue erfrischet werden. Hängen sie aber dem Schlaf allzuviel und zu lang nach / so werden dadurch die natürlichen Feuchtigkeiten ebenfalls in ihrem Umblauff gehemmet / und folglich verdickert.

In Ansehung der Lufft / so ist alten Leuthen / jede feuchte und dabey kalte Lufft sehr schädlich / dahero sie sich dann zu Herbst- und Winters-Zeit gar wohl in acht nehmen / und fein warm in Kleidern halten sollen. Wollen sie aber nach der Welt-Art fein flüchtig einher gehen / so werden sie bald einen traurigen Ausgang davon empfinden. Denn da solcher Gestalt die Transpiratio insensibilis oder die unvermerckte Ausdünstung ziemlicher massen verhindert wird / so müssen nothwendiger Weise allerhand Haupt- Brust- und Glieder-Flüsse daher entstehen; umb des willen dann alte Leuthe die Kälte / sonderlich kalte durchdringende Winde sorgfältig vermeiden / und zu solcher Zeit vielmehr in temperirten warmen Stuben sich verwahren / auch mit warmen Tüchern wohl reiben sollen / weilen dadurch die ohnedem schwache natürliche Wärme von neuem ermuntert und die umlauffende Bewegung des Geblüts befördert wird

Es sollen auch alte Leuthe sich sonderlich dahin bestreben / meister über ihre Gemüths-Bewegungen zu seyn; lassen sie aber solchen den Zügel fahren / dann eylen sie auf der Post dem

Grab

Grabe zu. Nichts mehr schadet alten Leuthen/ dann ein hefftiger auserordentlicher Zorn / als worauf gemeiniglich schnelle Schlag-Flüsse erfolgen. Ein mäßiger Ambts-Zorn zwar hat so viel nicht zu bedeuten / denn da solchen ein vernünfftiger Mann zu mäßigen / und in gebührenden Schrancken zu halten weiß/ so bringet er statt des Schadens/ vielmehr einen Nutzen; weilen dadurch der allzuträge Umblauff der Lebens-Säffte angestremmet und einiger massen befördert wird.

Nebst dem hefftigen Zorn haben alte Leuthe keinen grössern Feind/ als die Wollust / oder allzu-hitzige Begierde zum Bey-Schlaff/ dahero sie sich davon/ so viel immer möglich/ zu enthalten haben. Verfallen aber je alte Männer in die Thorheit/ daß sie ad secunda Vota schreiten/ und zur zweyten Frau ein junges Mägdlein erwehlen/ dann geben sie dadurch sattsamm zu erkennen / daß sie ihres Lebens müde; als zu dessen Abkürtzung auch das junge Weibgen das ihrige redlich und wohl doppelt beytragen wird / damit sie nur fein bald des alten rostigen Kessels loß werden / und einen neuen und sauberen davor einhandlen könne.



Das IV. Capitel.

Von der Diät Hoher Stands-Persohnen.

Wie nun die Diät nach dem Alter/ so ist solche auch nach Unterscheid des Standes/

 ein-

einzurichten: dahero gehöret eine besondere Diät für Große Herren / eine andere für Gelehrte oder die sonst viel sitzen / und ein stilles Leben führen. Wer also ohne Unterscheid jeder Persohn eine gleichmäßige Diät anrathen / oder vorschreiben wolte / würde gar weit vom Ziel abschiessen.

Was demnach die Diät Großer Herren anbetrifft / so ist von ihnen bekannt / daß selbige gemeiniglich starck essen und trincken; dahero sie auch öffters mit vielen Kranckheiten / als kalt- und hitzigen - Fiebern / Magen - Schmertzen / Erbrechen / Auffstossen / schwacher Dauung / Aufblähung / Winden / Catarrhen und Glieder - Flüssen befallen werden / welche Zustände insgesamt von allzuvielen Debauchen herrühren. Denn weilen der Magen dadurch allzusehr beschwehret und ausgedehnet / mithin der Tonus desselben geschwächet wird / daß sich der Magen künfftighin nicht gebührend mehr zusammen ziehen / und eine vollkommene Dauung befördern kan / so müssen gewißlich obige Zustände nothwendiger Weisse daraus erwachsen.

Den größten Schaden aber unter dem Essens - Wahren verursachen die allzuviele und vielerley Fleisch - Speisen / als wodurch der Magen sehr empfindlich beschwehret wird.

Zu dem ist bekannt / daß die viele Fleisch - Speisen insgemein zur geschwinden Fäulung incliniren / zumahl bey einem ohnedem verderbten und schwachen Magen: und falls auch endlich der Magen ohne Tadel beschaffen wäre / so entstehet doch von den vielen

Fleisch-

Fleisch-Speisen ein allzu überflüßiger Nahrungs- oder Milch-Safft / wovon dann auch hernach ein überflüßiges Geblüt nothwendig erfolgen muß. Da nun dadurch der Leib gar zu sehr angefüllet und beschweret wird / so hindert solches die nöthige Circulation oder Umblauff des Bluts / und verursachet demnach / daß solches dick und schleimigt werden muß: zu geschweigen / der daraus entspringenden Vollblütigkeit / welche allerhand außerordentliche Bewegungen / Stockungen und andere gefährliche Kranckheiten erregen kan.

Hierzu nun traget auch ein grosses bey das viele und mancherley Essen / da Große Herren bald süsse / bald saure / bald herb oder gesaltzene / und noch darzu fein überflüßig-fette / und starck-gewürtzte Speisen zu sich nehmen / wodurch dann der Magen allerdings ungemein muß alteriret und beschwehret werden: gestalten solcher auch aus der wunderlichen Vermischung der Speisen / gleichwohlen einen guten und gerechten Milch-Safft verfertigen soll und muß / welches aber ohne Entkräfftung des Magens nicht wohl geschehen kan. Doch kommt es hierinnen meistentheils auf Großer Herren Gewohnheit und Empfindung an; sintemahlen weder die Quantitæt noch Qualitæt der Speisen ihnen so leichtlich schadet / wenn sie nur solche mäßiglich und zu rechter Zeit gebrauchen.

Insonderheit aber mag ihnen auch nicht schaden / wenn sie je zuweilen allerhand Gemüß essen / von Spinat / Körbel / Saur-Ampffer / Cichorien / Endivien / Blumen-Kohl /

Zellery / Spargeln / Zucker-Wurtzeln / jungen Bohnen / grünen Erbsen / und gantz kleinen Sau-Bohnen; ingleichem allerhand jungen und noch zarten weiß- und gelben-Rüben / Petersilgen / und dergleichen.

Bey allzustarckem Antrieb des Appetites schadet auch nicht ein wohl gekochtes Sauer-Kraut / wann es wohl durch-geschmeltzet / und sonderlich statt des Butters oder Specks mit Capaunen- oder Poularden-Fett versehen ist. Ein weich-gekochtes und safftiges Rind-Fleisch ist dem Magen auch nicht zuversagen / doch heißt es hierinnen je weniger je besser. Noch dienlicher ist ein wohl bereitetes Ragout-Fleisch / davon man aber doch mehrentheils / statt des Fleisches / die Brühen ausduncken solle.

Die gesundesten Suppen sind diejenigen / welche gantz simpel / und von Capaunen / alten Hennen / sonderlich aber von Poularden gemachet werden; deren letztern Fleisch auch zum Essen gar gesund / und wohl zu verdauen ist.

Von Gebratens dienet das Kalb-Fleisch / junge zarte Hahnen / Feld-Hüner / Hasel-Hüner / Auer-Hahnen / junge Haasen / Rehe / und Hirsch-Kalbs Wild-Brett.

Von Vöglen / dienen die Kramets-Vögel / Lerchen / Schnepffen und dergleichen mehr / welche insgesammt einen leichten und trefflichen Nahrungs-Safft zu geben pflegen.

Alles Gebackene / es seye gleich von Pasteten / Tarten / oder Zucker-Werck rc. taugt gar nichts.

Von

Von Obßt hingegen/ kan ein guter Apffel/ oder zarte Birn noch passiren.

Von Fisch-Speisen dienen sonderlich die grünen Fische/ als Forellen/ Rhein-Carpen/ Hechten/ Persiche mit Sardellen gemacht/ und Grundeln/ 2c. Unter den eingesaltzenen und geräucherten ist der Cabeliau/ Schel-Fisch/ Bücking/ und ein wohl-bereiteter Stock-Fisch nicht zu verachten/ und können solche garwohl mit zarten Meel-Speisen genossen werden. Und ob sie gleich nicht so viel Nahrung/ als die Fleisch-Speisen/ geben; so wird man doch in der That erfahren/ daß sie eben so wohl sättigen/ und gleichwohl den Magen nicht sonderlich beschwehren/ noch auch eine Mattigkeit in Gliedern erwecken. Im Gegentheil wird der Mensch weit munterer/ als auf die Fleisch-Speisen/ sich davon befinden. Solte man allenfals den Magen allzuviel angefüllet haben/ so kan solches/ durch die darauf folgende Bewegung und Enthaltung des Essens wiederum verbessert werden.

Wie nun zur tüchtigen Kochung der Speisen im Magen/ allerdings ein genugsammes Trincken erfordert wird/ die Natur auch von selbst darnach verlanget/ als ist auch nöthig nach Durst und Appetit zu trincken/ und wenigstens noch einmahl so viel Geträncks zu sich zu nehmen/ als die Speisen geweßen sind.

Nur komme es hierinnen auf die Art des Geträncks an; da nun insgemein an Grosser Herren Höffen der beste und stärckste/ aus- und in-ländische Wein/ wie nicht minder auch gutes Bier/ überflüßig zu finden; so ist leicht

zu

zu erachten / daß solche herrliche Geträncke vor dem schlechten Wasser allezeit werden erwehlet werden.

Doch giebt hierinnen die Erfahrung die beste Prob / ob nemlich die Natur sich wohl darauf befindet / und keine Beschwehrungen davon erdultet. Zwar will ich eben dem Exceß das Wort nicht reden / als welcher allerdings höchst-schädlich / und allerhand gefährliche Zufälle leichtlich nach sich ziehen kan.

Insgemein schaden bey Tisch alle starcke und hitzige Weine / als welche den Magen nur mehr erhitzen und entzünden / auch den besten Safft der Speisen gleichsam verbrennen oder verzehren / das Nichtswürdige aber zur grösten Beschwehrung des Magens zurücke lassen; dahero folglich an deren statt gelinde / mittelmässige / doch abgelegene Weine oder Bier zu erwehlen. Das beste *Menstruum solvens* oder auflösende Wesen / wäre freylich das Wasser / als welches für allen anderen am tauglichsten / die Speisen zu erweichen und aufzulösen. Wer aber ja dazu sich nicht entschliessen will / könnte solches (nach Art derer Herren Frantzosen) doch fein reichlich unter den Wein vermengen.

Sind Grosse Herren an frembde ausländische Weine gewöhnet / so schadet endlich (sonderlich aufs Essen) ein viertels- oder halber-Schoppen Tockayer-Wein nichts; als welcher eine treffliche Krafft hat / den Magen zu stärcken / und die Dauung zu befördern. Debauche aber mit dergleichen Weinen zu machen /

chen/ lässet sich nicht thun/ anders verkürtzet er dem Menschen das Leben.

Wie nun dergleichen allzuhitzige Weine/ überflüßig getruncken/ einem mit vielen und mancherley Essen angefüllten Magen gar schädlich seynd/ und leichtlich allerhand Kranckheiten verursachen können: also sind hingegen noch mehrers/ die davon verfertigte Branden-Weine/ und andere hitzige Geträncke / wie Gifft zu meiden: als welche den Magen / und übrige Eingeweyde noch ärger entzünden und beschädigen können. Doch sind sie endlich/ wenn sie zu rechter Zeit und mäßiglich gebraucht werden/ eben nicht gäntzlich zu verwerffen.

Wie dann z. E. diejenigen/ welche eine verkältete Beschwehrung des Magens empfinden / ohne Bedencken einen Löffel voll Branden-Wein hinunter schlucken können / worzu sich insonderheit der Mannheimer Anis-Brande-Wein/oder das sogenannte **Mannheimer-Wasser**/ am besten schicket; indeme solches auf eine gantz besondere Art verfertiget / und weit nicht so hitzig/ als der gemeine Rhein-Brandewein befunden wird. Man gebrauchet davon aufs Essen/oder Abends beym Schlaffengehen/ einen guten Löffel voll: da er dann/ auf diese Weise genommen/ die aufstossenden Winde zertheilet / die Blähung vertreibet / und die Dauung befördert.

Ist aber der Magen nicht nur von vielen Speisen/ sondern auch mit allerhand hitzigen Weinen/schon mehr als zuviel angefüllet/ so ist ebenmäßig dieses Anis-Wasser/ gleich andern

andern Spiritueusen Liqueurs, dem Menschen mehr schådlich als nützlich. Statt dessen aber achte / einen wohlbereiteten Coffée oder Thée weit dienlicher / als wodurch die im Magen befindliche außerordentliche Hitze und Gåhrung gedåmpffet / und niedergeschlagen wird.

Zuweilen begiebt es sich auch bey Hoff / daß ein und andrer / aus unmåßiger Begierde / seinen Magen dermassen mit Essen anfüllet / daß er darauf plötzlich eine entsetzliche Beångstigung und Beklemmung dedesselben empfindet / ja es ist ihme offtmahls nicht anderst / als müßte er sogleich sterben. Solchenfals gibt der Thée das sicherste und geschwindeste Mittel ab: denn wenn davon sechs biß acht / auch wohl mehr Schaalen getruncken werden / so wird darauf sogleich ein Brechen erfolgen / und der zuvor gleichsam tod-kranck-gewesene Mensch auf einmahl wieder zu sich selbst kommen. Dieser Zufall begegnet gemeiniglich denjenigen bey Hoff / welche die Speisen gar zu gierig und eiligst hineinwerffen / ohne daß sie solche vorhero erst wohl und gebührend gekåuet håtten.

Nebst dem *Thée* und *Caffée*, ist man auch bey Hoff gewohnt Morgens Chocolade, entweder auf gemeine Art / oder aber mit Wein / Eyern / Zucker / und frischen Citronen-Schaalen bereitet / zu trincken / als wovon man in der Einbildung stehet / daß dadurch der Magen am besten gestårcket werde. Gleich wie aber der Chocolade auf beederley Art betrachtet / ungemein hitzig / mithin sich für hitzige Wein-Mågen gar übel schicket; als muß er auch mit Be-

scheiden-

scheidenheit/ und nicht so offt getruncken werden. Denenjenigen aber/ welche einen schwachen Magen haben/ und darbey matt und abgezehret sind/ kan endlich ein mit Milch/ oder vielmehr Wasser/ bereiteter Chocolade, zu zwey biß drey Tassen/ so gar zuviel nicht schaden.

Kühlende Geträncke/ als Limonade, Julep/ Syrop-Capillaire-Wasser/ und dergleichen/ sind zwar bey Hoff gar gewöhnlich/ aber auch manchen gar schädlich: denn da diese gar zusehr kühlen/ beschwehren sie nicht nur den Magen/ sondern erregen auch öffters allerhand gefährliche Zufälle/ als Magen-Schmertzen/ Magen-Krampff/ Colic/ Engbrüstigkeit/ ꝛc. dahero solche selten/ und nicht so bald auf das Essen/ sondern alsdann erst zu nehmen/ wann die erste Dauung vorbey/ und der Magen etwas leer geworden.

Insgemein pflegt man auch bey Hoff über Eyß zu trincken; es ist aber selbiges gleichfalls ein gefährliches Getränck/ das da schon manchem den Todt gebracht/ dahero solches gar vorsichtig zu gebrauchen/ sonderlich von denjenigen/ die dergleichen Getränck noch nicht wohl gewohnt sind. Sintemahlen bey Hoff nicht alle einerley Natur haben: denn einer kan viel und vielerley essen und trincken/ und befindet sich doch wohl darbey. Ein anderer aber/ der eine schwache Natur besitzet/ und es jenem dannoch nach thun will/ dem bekommt es wie dem Hund das Gras. Darum muß ein jeder sich selbsten prüfen/ was ihme gesund oder ungesund seye. Denn das ist eine ausgemachte Sache/

daß

daß allerley nicht allen dienet / und daß das all-
zuviele Essen schwach und kranck machet / fol-
glich auch einen frühzeitigen Todt verursachet.

Wie nun bey Hoff gemeiniglich im Essen
und Trincken eine nicht geringe Ubermaß began-
gen wird / so ist leicht zubegreiffen / daß eine
darzu übereinstimmende Bewegung nothwendi-
ger Weise erfordert werde. Denn da aus der
mancherley und überflüßigen Nahrung noth-
wendig ein überflüßiges und dickes Geblüt ent-
stehen muß ; als wird solches am besten durch
die Bewegung verdünnert / und dessen Uberfluß
nach und nach verzehret.

Diese Bewegung aber muß nicht über-
mäßig sondern proportionirlich seyn. Dahero
allzustarcke Bewegungen / als z.E. hefftiges Ja-
gen/ Tantzen/ Fechten/ und dergleichen/ leichtlich
schaden können. Geschicht solche aber mit Mäs-
sigkeit/ dann wird dadurch die Gesundheit am
besten erhalten / ja auch einiger massen gestär-
cket.

Unter allen Bewegungen mag wohl kei-
ne grossen Herren dienlicher und gesunder seyn/
als das Jagen und Reiten / oder auch im Noth-
fall das Fahren / als wodurch alle Verstopf-
fungen der innern Eingewende am besten zer-
theilet / und die natürliche Feuchtigkeiten in ih-
rem Fluß und gehöriger Dicke erhalten werden.

Hierzu traget auch ein grosses bey die
äußere Feld- oder Wald- Lufft / welche die Le-
bens-Geister ungemein erfrischet / und alle im
Leib befindlichen überflüßige Feuchtigkeiten ver-
zehret / auch sonderlich zum Essen einen unge-
meinen

meinen Appetit erreget. Dahero siehet man/ daß diejenigen / welche vielfältig die Wald-Lufft einschöpffen / vor andern auch starck essen / und sich dennoch wohl darauf befinden.

Soll aber die Bewegung und äussere Lufft grosse Herren frisch und gesund erhalten/ so muß solche auch gehöriger Weise mit abwechslender Ruhe und Schlaff vermischet seyn. Denn das ist einmahl gewiß / daß Ruhe und Schlaff den Menschen gesund und starck erhalten / und die / durch allzustarcke Bewegung/ verlohren-gegangene Kräfften bestens wieder ersetzen. Und da bey Hoff ohne dem meistentheils die Gewohnheit ist / in hohen und kühlen Zimmern zu schlaffen / so wird auch folglich der Schlaff desto besser bekommen.

Alten / betagten / und denjenigen so ein hitziges Temperament haben / ist der Schlaff sonderlich dienlich / dahero ihnen auch der Mittags-Schlaff selten schadet / zumahl wann sie völlig daran gewöhnet seynd.

Je nachdem nun bey Hoff die Diät im Essen und Trincken / und andern vorhin gemeldeten Dingen / sich befindet / je nachdem werden auch die ordentliche Reinigungen und Gemüths-Affecten beschaffen seyn.

Es ist auch leicht zu erachten / daß das bey Hoff gewöhnliche vielerley Essen und Trincken / entweder eine völlige Verstopffung / oder aber einen Durchbruch des Leibes / wie nicht minder Erbrechen des Magens veursachen könne ; dahero soll in allen Stücken gehörige Maas gehalten / und folglich dahin gesehen wer-

den/ daß wenigstens alle vier und zwantzig Stunden der Leib seine gebührende Oeffnung habe/ worzu insonderheit flüßige und erweichende Speisen von Gemüß und Obßt gar vieles beytragen. Wäre aber im Gegentheil der Leib allzuflüßig/ so muß man sich alsdann tröcknender/ und gebratener Fleisch- und Meel-Speisen bedienen.

Die Beförderung des Schweißes und Urins ist bey Hoff eben nicht so starck zu recommendiren/ dann gemeiniglich beede nur allzuviel sich äußern: Solte aber allenfals/ beede zu befördern/ nöthig seyn/ so kan solches durch eine gelinde Bewegung und warmes Geträncke/ von Thée oder Coffé geschehen. Durch dergleichen warme Geträncke wird das dicke Geblüt auch verdünnert/ und folglich verhindert/ daß es sich nicht so leichtlich stocken/ und aus seinen ordentlichen Gefäßen heraus tetten möge.

Von der Beschaffenheit des Geblütes dependiren auch die Affecten/ dahero auch billich die Diät darnach einzurichten; weilen überflüßiges und dabey hitziges Essen und Trincken die natürliche Feuchtigkeiten nicht nur erhitzet/ sondern auch vermehret. Dahero auch allerhand zornige und wollüstige Gemüths-Neigungen daraus entstehen/ welche durch nichts/ als Mäßigkeit/ (vermittelst Göttlicher Gnaden) können überwunden werden.

Währender Taffel ist der Gesundheit gar zuträglich/ wenn man eines wohl aufgeräumten und frölichen Gemüthes ist/ und alle wiedrige Gedancken vermeidet; worzu dann ein lusti-

lustiges Gespräch und erfreuliche Taffel-Musick gar vieles beytragen kan.

Das V. Capitel.

Von der Diät der Gelehrten/ und die sonst ein stilles Gewerb führen.

WAs nunmehro die Diät der Gelehrten anbetrifft/ oder auch derjenigen /welche sonst ein stilles Gewerb führen/ und viel dabey sitzen; so ist leicht zu erachten / daß allzuvieles Essen/ sonderlich aber harte/ grobe/ windigte/ saure/ hart gesaltzene/ und andere unverdauliche Speisen selbigen höchst schädlich seyn müssen.

Dañ weilen dergleichen Persohnen insgemein viel nachsinnen und meditiren/ als sollen sie auch / wegen ihrem blöden und schwachen Magen/nur allein leichte und wohl-verdauliche Speisen zu sich nehmen; währendem Essen aber / sich damit nicht übereilen / noch weniger sehr gi rig hienunter schlucken / am allerwenigsten aber sich mit tieff-sinnigen Gedancken alsdann beschwehren / weilen sie auf solche Weise ihr eigenes Leben recht fürsetzlicher Weise hassen würden.

Statt dessen aber sollen sie vielmehr aufgeräumet seyn / die Speisen mit Appetit in den Mund hinein nehmen / und darinnen nachmahls wohl herumb werffen / kauen/ und mit Speichel vermengen / so dann erst allmählig in den Magen hinabschlucken.

Und dieser Ursachen wegen haben auch die Alten für dem gähen oder hastigen Essen treulich gewarnet / und gesprochen: Vitam odit, qui manducationem negligit. Denn weilen der Speichel das erste Menstruum, oder Dauungs-Safft ist / und mit demjenigen im Magen in großer Verwandschafft stehet / so ist leicht zu erachten / daß / wenn die Speisen / ohne geziemende Vermischung des Speichels / in dem Magē komen/solcher sich darob gleichsam entsetze/ und dermassen alteriret werde / daß er die ihme fast frembd-vorkommende Speisen nicht ordentlich verdauen / noch weniger in einen tauglichen Milch-Safft verwandlen kan. Dahero denn nothwendiger Weise allerhand Cruditæten herr entstehen / wodurch die Gesundheit um ein ziemliches geschwächet wird.

In der Qualität der Fleisch-Speisen haben ebenfals dergleichen Persohnen sich wohl vorzusehen / daß sie allezeit das frische Fleisch vor dem geräucherten und eingesaltzenen / das zahme vor dem Wild-Bret; ingleichem das Kalb-Lämmer- und Geflügel-Fleisch / dem Rind- oder anderm harten Fleisch beständig vorziehen. Denn obwohlen der Appetit darzu offtmahls gar gut ist / der Magen auch solches noch wohl kochen möchte; so kan doch / wegen ermanglender Bewegung / kein so guter Nahrungs-Safft und Geblüt / als wohl nöthig wäre / daraus verfertiget werden.

Je weniger sonsten die Gelehrten / oder die sonst viel sitzen müssen / von Fleisch-Speisen essen / je besser ist es für sie; da hingegen das

Gemüß

Gemüß ihnen desto besser bekommet / als wodurch der Magen weder beschwehret wird / noch sonsten auch eine sonderliche Trägheit darauf erfolget.

Bey dem Essen soll billig **das Trincken nicht vergessen werden:** Dahero irren diejenigen gar sehr / welche gewohnt sind bey Tisch gar nicht / oder doch sehr wenig zu trincken; sintemahlen ohne gnugsamme und gebührende Anfeuchtung / der Magen weder recht kochen / noch auch einen vollkommen - guten Chylum oder Milch-Safft verfertigen kan. Wannenhero dann allerdings nöthig / daß der Mensch allezeit noch so viel trincke / als er etwan Speise zu sich genommen hat.

Doch kommt es hierinnen auch auf die Art der Speisen an; denn wenn solche nur in dünnen schlapperichten Suppen / oder wässerichtem Gemüß bestehen / so bedarff man eben so viel darauf nicht zu trincken / weilen diese Speisen schon genugsamme Feuchtigkeiten mit sich führen. **Anderst aber verhält es sich** bey genossenem trockenem Gemüß / Meel- Fleisch- und Fisch - Speisen / als worauf allerdings ein genugsammes Ttrincken erfordert wird.

Der Unterscheid des Trancks ist billig auch in Betrachtung zu ziehen. Denn gleich wie die Gelehrte / und die sonst ein still Gewerb haben / den Magen mit viel und vielerley Essen niemahls beschwehren sollen; also folget dann auch vonselbsten / daß sie im Trincken sich gleichfals der Mäßigkeit befleißigen müssen.

Insgemein schaden alle hitzige Weine und starcke fette Bier / als welche die ohne dem

durch das viele meditiren erhitzte Lebens-Geister noch mehrers entzünden / umb deß willen dann solche billig zu meyden. Gelinde Weine aber sind nicht schädlich / wenn sie zumahl fein mäßig getruncken werden: wenigstens bekommen sie weit besser als das Bier / doch kommt es hier vornehmlich auf die Gewohnheit an / und nach dem es die Natur vertragen kan.

Am dienlichsten wäre freylich das frische Brunnen-Wasser / als welches die Speisen bestens anfeuchtet / und den Durst löschet. Allein hier an unserm Rhein-Strom will niemand solches glauben / und stehen viel Leuthe in der thörichten Einbildung / als ob das Wasser den Magen verderbe / welches aber unsern armen Leuthen übel gesaget wäre / sintemahlen das frische Brunnen-Wasser sie bey ihrer harten Arbeit am meisten erfrischet und gesund erhält / ohnerachtet sie gar selten von Fleisch-Speisen zu essen bekommen / sondern sich nur mit Brod / Zugemüß / und Meel-Werck behelffen müssen.

Nebst ordentlichem Speiß und Tranck sollen auch die Gelehrte / und die sonst einer stillen Lebens-Art sind / sich in den übrigen zur Diät gehörigen Dingen bestens zu bescheiden wissen.

Unter diesen haben sie zuförderst auf eine gesunde / reine / und wohl gemäßigte Lufft zu sehen / welche weder zu kalt und trocken / noch allzuhitzig und feucht seyn soll. Dahero schadet ihnen auch die starcke Hitze / der Sonnen so wohl / als der Stuben / sintemahlen dadurch die natür-

natürliche Feuchtigkeiten verzehret / und allerhand Flüsse erreget werden.

Es sollen auch studirende Persohnen sonderlich dahin bedacht seyn / daß ihre Studir-Stuben fein hoch / und wo möglich gegen Morgen zu stehen kommen ; weilen die Morgen-Lufft die reineste und gesundeste ist / welche auch das Meditiren ungemein erleichtert: als worauf zugleich das gemeine Sprich-Wort zielet/ *Aurora Musis Amica*, **Morgen-Stund hat Gold im Mund.**

Nach dem Essen / wie nicht minder in den Nachmittags-Stunden / soll man alles Studiren und Meditiren höchstens meyden/ weilen solches leichtlich allerhand beschwehrliche und gefährliche hypochondrische Zufälle verursachen kan.

Die Ruhe des Leibes ist vorhin gemeldeten Persohnen eben nicht sonderlich zu recommendiren/ weilen sie solcher ohne dem mehr als zu viel nachhängen / und dadurch allerhand Kranckheiten sich zuziehen: dahero sie sich billig etwas hierinnen mäßigen solten / damit sie nicht allzulang / oder wohl gar biß in die späte Nacht hinein/ still sitzen.

Denn weilen der Schlaff zu Erquickung der sinnlichen Geister und übrigen Lebens-Kräfften ohnentbehrlich vonnöthen ist / als ist solcher auch auf alle Weise zu befördern / jedoch auch in seiner Maas zu erhalten / dann allzuvieler Schlaff nur dumm und träge machet; umb des willen unsere Vorfahren schon längstens geordnet / daß der Mensch über sieben Stunden nie-

mahls schlaffen / die übrige Zeit aber mit wachen und gebührender Leibs-Bewegung zubringen solle.

Und gewißlich haben diejenige / die viel sitzen und beständig nachsinnen müssen / wohl Ursach / täglich eine wohl proportionirte Bewegung vorzunehmen: denn dadurch wird nicht nur der Verstand mit allen sinnlichen Kräfften aufs neue angefrischet / und ermuntert / sondern auch der Magen einiger maßen gestärcket / daß er nachhero die Speisen recht kochen / und ordentlich verdauen kan. So dann hat man von der Bewegung diesen Vortheil / daß die natürliche Feuchtigkeiten in ihrer Flüssigkeit und ordentlichen Dicke erhalten werden / und sich nicht so leicht in dem Gekröß / oder anderm kleinem Geäder / sacken oder stocken können.

Auf dergleichen nöthig und nützliche Bewegung folget von selbsten die unentbehrliche Reinigung des Leibes / so wohl durch den Stuhl-Gang und Urin / als Schweiß- und übrige Geblüt-reinigende Gänge.

Es ist auch bekannt / daß dergleichen Persohnen mehrentheils gebuckt und allzulange sitzen / wodurch dann so wohl die Brust / als Magen und Unter-Leib zusammen gepresset / die alldorten sich befindliche Blut-Gefässe verengert / der Magen auch in seiner Verdauung verhindert / und die natürliche Feuchtigkeiten dermassen verdickert werden / daß sie sich als dann nicht gebührend durchpressen könnnen.

Daraus folget demnach Verstopffung des Leibes / Verhaltung des Urins / Unter-

drückung

drückung des Schweises / Hinterhaltung gewohnlicher Blut-Flüsse / und dergleichen mehr. Weilen aber diese Zufälle gar beschwehrlich / auch mit der Zeit gefährlich werden können / als hat man billige Ursach diesen Unfällen vorzukommen / und folglich dahin bedacht zu seyn / damit diese Reinigungen beständig und ordentlich unterhalten werden / als wozu zuförderst eine abwechslende Bewegung das meiste beyträget; sintemahlen dadurch nicht nur Tonus Viscerum & Partium gestärcket / sondern auch die natürliche Feuchtigkeiten in ihrer gehörigen Dicke bestens erhalten werden können.

Lezlich gehören auch hieher die Gemüths Affecten / als Zorn / Schrecken / Sorge / Bekümmernuß / Trauren / und dergleichen / für welchen sich die Gelehrte / und andere still-sitzende Persohnen / billig zu hüten haben: Zumahl viele Exempel am Tag liegen / daß besagte Affecten bald diesen / bald jenen / plötzlich aus diesem Leben hingerafft. Und dieser Ursachen wegen haben dergleichen Persohnen sonderlich dahin zu trachten / daß sie (vermittelst Göttlicher Gnade) sich in allen Dingen gantz gelassen aufführen / Gutes und Böses willig vertragen / ja alles mit Gedult bestens aufnehmen mögen.

)o(

Die V. Abhandlung.

Von der Diät des Weibli-chen Geschlechts.

Das I. Capitel.

Von der Diät der ledigen so-wohl/als jungen verheuratheten Weibs-Persohnen.

DAß das Weibliche-Geschlecht in allen Stücken einer zarten und weichlichtern Natur seye/ ist eine bekannte und längst aus-gemachte Sache. Wannenhero denn solches billige Ursach hat / bestens hierinnen auf seiner Hut zu seyn; sich auch/ für dem Männlichen Geschlecht / einer best-eingerichteten Diät sorg-fältigst zu befleißigen. Absonderlich aber sollen sie umb diejenige Zeit / da die Monatliche Blume zum erstenmahl hervor brechen will/ wohl Ach-tung geben/ daß das Geblüt in seiner geziemen-den Flüßigkeit erhalten werde.

Dieser erste Außbruch nun / ereignet sich gemeiniglich umb das vierzehende Jahr/ als umb welche Zeit auch die Jungfrauen zu em-pfangen tüchtig werden ; dahero bey dessen Ver-merckung so gleich eine gehörige Diät zu be-obachten ist / und sollen sich alsdann dergleichen Weibs-Bilder vor allen undaulichen / harten/ fetten/

fetten/ geräucherten/ schleimigten und windigten Speisen hüten.

Von dieser Gattung sind dann sonderlich alt-Ochsen- oder Küh-Fleisch/ Schweinen-Fleisch / Hammel-Fleisch / geräuchert Rind- und Sau-Fleisch ; allerhand schleimigte und wässerigte Fische/ hart-gesottene oder gebackene Eyer/ mancherley Meel-Speisen/ rc. Inaleichem allerhand windigtes Gemüß / als Erbsen/ Bohnen/ Linsen und dergleichen. Vor welchen also insgesambt erst besagte Weibs-Bilder/ umb die Zeit des Außbruchs/ sich wohl zu hüten haben.

Im Gegentheil dienen zarte/ leichte/ anfeuchtende/ und mittelmäßig-nährende Speisen/ von Kalb- und Hüner-Fleisch / Reiß/ Gerste/ Zwetschgen/ kleinen Rosinen/ Spinat/ Körbel-Kraut/ Scorzoneren/ und dergleichen. Worzu jedoch zugleich ein taugliches und genugsames Trincken mit gehöret / und zwar so wohl wegen nöthiger Anfeuchtung der Speisen/ als auch den Durst zu löschen.

Dabey aber gleich zu mercken/ daß hitzige Weine/ und fette dicke Bier/ hierbey gar schädlich sind ; sintemahlen dadurch das Geblüt sehr erhitzet/ und in ein außerordentliches Wallen gebracht wird/ als wovon nachmahls mancherley Ungelegenheiten sehr leichtlich herrühren können. Noch mehrers aber schadet dergleichen hitziges Getränck/ wenn solche Weibs-Bilder sich übermäßig damit anfüllen/ und berauschen.

Am nützlichsten wäre ihnen das Brunnen-Wasser / oder ein besonders gekochter

Ptisan,

Ptisan, als wodurch das Geblüt am besten ab-gekühlet/ und flüßig erhalten wird. Welche sich aber ja darzu nicht entschließen wolten/ können statt dessen einen gelinden abgelegenen Wein mit Wasser vermenget/ oder dünnes wohl ge-kochtes Bier erwehlen/ und darvon nach Noth-durfft trincken.

Diejenigen Weibs-Leuthe / welche gar zu spahrsam und nicht einmahl nach Durst trincken / fügen sich selbst den grösten Schaden zu; gestalten dadurch das Geblüt nur mehr und mehr verdickert/ und zähe / mithin zum gebührenden Außfluß untüchtig gemacht wird.

Zur Verdickerung und Stockung des Geblüts hilfft auch das allzuviele still sitzen. Dahero die Mütter billig dahin bedacht seyn sol-ten/ umb dieselbige Zeit ihre Töchter vom Müs-siggang oder Stillsitzen abzuziehen / und statt dessen andere Arbeiten aufzugeben / darbey sie sich fein offt und etwas nachdrücklich bewe-gen müssen.

Durch diese Bewegung wird das Ge-blüt nicht nur verdünnert / und flüßig gemacht/ sondern auch zum gebührenden Ausgang beför-dert.

Ich verstehe aber allhier keine excess-sive und allzustarcke Bewegung/ als wodurch das Geblüt nur mehr und mehr erhitzet/ und we-gen seiner außerordentlichen Aufwallung zum Außbruch noch untüchtiger gemacht wird: Son-dern eine geschickte und vernünfftige Bewegung / welche zwar das Geblüt gebührend herumtrei-bet / nicht aber zusehr erhitzet.

Nebst

Nebst dieser Bewegung haben dergleichen junge Weibs-Bilder auch wohl Ursach/ auf die Beschaffenheit der Lufft/ ordentliche Reinigung der Natur / und Gemüths Affecten/ recht aufmercksam zu seyn; weilen diese leichtlich vermögen/ theils den nöthigen Monatlichen/ theil aber den ersten Außbruch des Geblütes/ entweder zu hemmen/ oder aber zu befördern.

Dieses diätetische Verhalten hat sein Absehen/ nicht so wohl auf die Jahre/ als vielmehr auf die vermerckende Zeit des Außbruches dieser Jungfern-Blume Dann da einige im 13ten / 14ten oder 15ten / andere aber noch später/ und wohl erst im 20sten Jahre/ ihre erste Rose verspühren; so wäre es letztern falls / wenn sie sich zumahlen wohl befinden / sehr ungereimt/ selbige zu einer besondern Diät anzuweisen/ oder wohl gar treibende Mittel vor die Hand zu nehmen: vielmehr soll man die Natur gewähren lassen/ als welche schon zu rechter Zeit den Uberfluß des Geblüts zum Außgang befördern wird.

Bißweilen haben auch so wohl verheurathete als unverheurathete Weibs-Bilder das Unglück / daß die vorhin Monathlich-geflossene Blume auf einmahl ins Stecken kommet: Und wenn man dann nach der Ursache etwas genauer fragen will / so wird sich so gleich äussern / daß dergleichen Weibs-Bilder einen Exceß in der Diät begangen haben.

Gemeiniglich aber geben den grösten Anlaß hierzu die erst aus dem Offen gekommene

mene warme Kuchen / mürb Brod / oder auch andere fette und teickichte Speisen; wenn selbige also warm / und darzu noch fein häuffig hinein-gegessen werden. So nun auf diese Speisen nachmahls ein kalter und starcker Trunck gese-tzet wird / so fänget hierauf das Geblüt an zu stocken / wird dick und schleimicht / und zum Außgang unfähig gemacht: darauf dann noth-wendiger weise Beängstigung / schwehrer Athem / Kopff-Wehe / Mattigkeit / und andere Zustände mehr erfolgen müssen.

Diesem nun vorzukommen / so ist zu-förderst nöthig / seine Diät gehöriger massen ein-zurichten / und folglich alle obgemeldete fette / teickichte / allzu-nahrhaffte und hitzige Speisen zu meiden; als wodurch das Geblüt nur mehr und mehr verdickert / und zum Außbruch untüch-tig gemacht wird.

Insonderheit soll man grob und fettes Rind- Hammel- und Schweinen-Fleisch / allerhand gebraten Wildpret / windigtes Ge-müß / Kohl / Weiß-Kraut / Erbsen / Bohnen / Linsen / und dergleichen ernstlich meiden. Statt dessen aber dienen dergleichen Speisen / welche eine mittelmäßige Nahrung geben / und wovon allbereit oben geredet worden.

Gehet aber die Monatliche Reinigung gar zu starck von statten / so muß man sich küh-lender und außtrocknender Speisen bedienen; anbey aber alles hitzigen Gewürtzes müßig gehen.

Im Trincken sollen sich dergleichen Weibs-Persohnen ebenfalls wohl in Achtung nehmen /

nehmen / also / daß sie weder gäh / noch kalt / oder sonst zu viel auf einmahl trincken.

Das Wasser schicket sich darzu am besten / als welches das erhitzte und dicke Geblüt gar wohl abkühlet / und verdünnert.

Denjenigen jedoch / die **Wein zu trincken gewohnt sind** / schadet endlich ein mittelmäßiger alter Wein nicht sonderlich.

Mit dem Bier aber ist schon vorsichtiger umbzugehen / sintemahlen solches / soll es anderst nicht schaden / wohl gekocht / und weder zu dick / noch zu fett / seyn muß.

Gleiche Vorsichtigkeit ist auch mit Brandenwein / und andern hitzigen Liqueurs zu gebrauchen; als welche das Geblüt entweder in allzu hefftige Bewegung bringen / oder aber allzusehr verdickeren / und folglich zu mehrerer Verstopffung Anlaß geben.

Die Bewegung ist / gleich wie vorhin bey dem ersten Außbruch gemeldet worden / **hier ebenfalls unentbehrlich** und höchst nöthig; sintemahlen dadurch das verdickerte und gestockte Geblüt beständig verdünnert / und flüssig erhalten wird.

Hierzu kan nun das Fahren gute Dienste leisten; dahero diejenige Weibs-Persohnen / welche mit einem Fuhr-Werck versehen sind / umb die Zeit des sonst gewöhnlichen Außbruches / sich dessen täglich ein oder mehrere Stunden bedienen sollen. Denn durch diese Bewegung wird das Geblüt verdünnert und flüßig gemachet / ohne daß es sich erhitze / oder sonst einige Ungelegenheiten verursache.

Im

Im Schlaff ist sich gleichfalls bestens vorzusehen / daß man solchem nicht zu viel nachhänge; weilen er sonsten ebenfalls das Geblüt verdickert / und zum Außbruch unbequem machet.

In Ansehung der äussern Lufft haben sie sich nicht weniger wohl in Obacht zu nehmen / daß solche weder zu kalt noch zu warm seye: denn allzu-warme Lufft bringet das Geblüt in ein außerordentliches Wallen / und verursachet Kopff-Schmertzen. Noch gefährlicher aber ist es / wenn man aus der warmen Lufft sich plötzlich in eine kalte verfüget / oder sonsten schnell verkältet / als wodurch eine Verdickerung und Stockung des Geblüts nothwendiger Weise erfolgen muß.

Hiernächst ist auch die Unterhaltung der ordentlichen Reinigung in diesem Zustand sonderlich nöthig; wannenhero denn auch die Verstopffung des Leibs sorgfältigst zu meyden.

Gleiche Aufsicht erfordert auch der ordentliche Abgang des Schweises und Urins; gehen beyde entweder von selbsten / oder aber aus Zwang / zu wenig oder zu viel / so muß nothwendig auch der Monatliche Abgang des Geblütes mit darunter leiden.

Sind übrigens dergleichen junge Weibs-Persohnen vollblütig / so ist allerdings nöthig / zu Verminderung des Geblüts / eine Aderläß auf dem Fuß vorzunehmen / und so dann sich öffters warmer Fuß-Bäder zu bedienen.

Sonsten

Sonsten ist noch zu mercken / daß die ausserordentliche Gemüths-Affecten zu Verstopffung der Monathlichen Blume ebenfalls ein grosses beytragen; dahero man sich denn für Zorn / Schrecken / Betrübnüß / buhlerischem Nachsinnen / und so fort / billig hüten soll; als wodurch das Geblüt hefftig beweget / oder sonsten in ziemliche Unordnung gebracht wird.

Das II. Capitel.

Von der Diät der Schwangern.

WJe nun so wohl ledige als verheurathete Weibs-Persohnen allerdings auf eine ordentliche Lebens-Art zu sehen haben; also / und noch vielmehr / sollen schwangere Weiber sich derselben bester massen befleißigen / als welche sich gleichsam in einem neutralen Zustand befinden / so / daß sie weder vor vollkommen gesund noch kranck zu achten sind: wie sie denn Zeit ihrer Schwangerschafft / gar leichtlich in allerhand Beschwehrlichkeiten verfallen können / wo sie sich nicht bestens in ihrer Diät und übrigen Aufführung in acht nehmen.

Jch verstehe aber allhier unter dieser Diät nicht so wohl allerhant delicate und wohlschmeckende / als vielmehr nur einfältige und gemeine Speisen / als welche bey gemeinen Leuthen nimmermehr einige Ungelegenheiten verursachen / sondern ihnen mehrentheils gantz wohl bekommen. Da hingegen vornehme und zärt-

liche Weibs-Persohnen / mit ihren viel und man-
cherley niedlichen Bissen / sich nur blöde / schwa[ch]
und kräncklich machen / oder statt dessen ein[en]
Wiederwillen vor den Speisen / und wohl g[ar]
ein täglich und beschwehrliches Brechen üb[er]-
kommen.

Und gesetzt auch / daß die Weiber m[it]
bemeldeten Zufällen verschonet blieben / so k[an]
doch aus den vielen und allzu-nahrhafften Sp[ei]-
sen eine Vollblütigkeit entstehen / welche fol[g]-
lich allerhand andere Beschwehrlichkeiten ve[r]-
ursachet.

Ja die Erfahrung bekräfftiget und üb[er]-
zeuget die Weiber / daß durch das allzu-vi[el]
und lüsterne Essen nur kleine und elende Kind[er]
von ihnen gebohren werden: da hingegen ge-
meine Weiber / bey ihrer magern Kost / gesund[e]
dicke / und starcke Kinder zur Welt bringen.

Nebst dem entstehet auch öffters au[s]
einer überflüßigen und allzu-zärtlichen Kost / e[in]
unzeitiger / das ist / allzu-früher Abgang der G[e]-
burt; wovor sich dann gemeine Weiber eben-
fals selten zu befürchten haben / es seye denn / d[aß]
sie kräncklicht / oder die Mutter selbst dermass[en]
mit Schleim angefüllet wäre / daß sich die Fruc[ht]
nicht länger halten könnte.

**Da aber vornehme und andere zär[t]-
liche Weiber** von ihrer einmahl angenomm[e]-
nen Lebens-Arth nicht so leicht mehr können a[b]-
gezogen werden / als hat man eben nicht Ursa[ch]
selbige allzu forchtsam und schüchtern zu mache[n]:
denn wenn der Appetit zu dieser oder jener Spe[ise]
allzugros wäre / so kan solche auch so leicht k[ei]-

na

nen Schaden bringen: nur haben sie sich in acht zu nehmen/ daß sie nicht gar zu viel davon auf einmahl geniessen.

So dann sollen sie auch allezeit die gesottene/ vor den gebratenen Fleisch- und gebackenen Teig-Speisen erwehlen/ und können sie hierzu nebst dem jungen Rind-Fleisch/ sich des Hammels- und Kalb-Fleisches/ auch allerhand Geflügels/ ohne Schaden bedienen.

Da aber auch jezuweilen der Appetit auf allerhand Gebratenes verfällt/ so kan dasjenige/ welches wohl safftig/ vor dem trockenen/ ja auch dem Wildbrett/ erwehlet werden.

Alle Speisen aber die einen haut goust haben/ sind für schädlich zu achten/ als welche eine allzu-grosse Erhitzung und Aufwallung des Geblütes verursachen.

Von gleichem Werth sind auch alle fette/ saure/ und starck-gesaltzene Speisen/ als z. E. Schweinen-Fleisch/ es seye gleich frisch/ oder geräuchert: wohin dann auch Erbsen/ Bohnen/ Weis Kraut/ Rettig/ und dergleichen gehören/ welche billig zu meiden sind; an deren statt hingegen erweichende und mittelmäßig-nährende Kräuter von Spinat/ Körbel/ Salat/ Endivien/ Sauer-Ampffer/ Borretsch/ ꝛc. erwehlet und genossen werden können.

Alles rohe Obst soll mit Bedacht/ ja gar nicht genossen werden: gekocht aber ist es nicht völlig zu verwerffen/ sonderlich dasjenige/ welches den Leib befeuchtet/ kühlet/ und in seiner Oeffnung erhält; als die Prunellen/ Zwetschgen/ grosse und kleine Rosinen/ Mirabellen/ Mäd-

Aepffel/ Back-Aepffel/ Borsdörffer/ Reneli-
ten/ und dergleichen mehr/ welche alle eine gült-
und verdauliche Kost abgeben.

Von ausländischem Obst können die Fei-
gen/ Pommeranzen/ Citronen/ Datteln und
Mandeln eben nicht schaden; doch müssen auch
solche in gehöriger Maas und Ordnung genossen
werden.

Nebst den Speisen sollen sich die Schwan-
gern auch im Trincken mäßig und ordentlich
halten/ und folglich weder zu wenig noch zu viel
trincken: denn erstern Falls verfallen die Wei-
ber leichtlich in eine Hart-Leibigkeit/ welche ih-
nen gar beschwehrlich/ und öffters wegen des
vielen Drengens auf den Affter/ gar fatal
wird.

Allzuvieles Trincken aber/ sonderlich
von hitzigen Weinen/ fettem starcken Bier/
Brandewein/ und andern Liqueurs, erhitzet
das Geblüt gar sehr/ und verursachet also offt-
mahls einen allzufrühzeitigen Abgang der Frucht.

Mittelmäßige alte abgelegene Weine
hingegen/ wenn sie zumahl mit Wasser ver-
mischt werden/ bekommen nicht übel.

Eben so verhält es sich auch mit dem
Bier/ und soll zum ordentlichen Tranck alle-
zeit ein solches erwehlet werden/ das nicht zu fett
und starck/ sondern fein dünne/ dabey aber
wohl gekocht seye.

Die gemeinen armen Weiber trincken
von beyden gar selten/ und müssen sich nur mei-
stentheils mit frischem Brunnen-Wasser behelf-
fen; dessen aber ohngeachtet bleiben sie darbey

frisch

frisch und gesund: wannenhero wohl zu wünschen / daß alle Schwangere diesen armen Weibergen nachfolgten / und das Wasser für den Wein erwehlten / so würden sie gewißlich nicht nur desto gesunder / sondern auch ihre Leibes-Frucht fein starck und vollkommen zur Welt gebracht werden.

Vornehme und zärtliche Schwangere / welche zwischen der Mahlzeit einen ausserordentlichen Durst haben / können sich des warmen Geträncks vom Thee und Coffee bedienen / welches ihnen vortreffliche Dienste leisten wird.

Andere hitzige **Geträncke aber** von Zimmet-Wasser / Kinder-Balsam / Canarien-Sect / Spanischen Weinen / und dergleichen / taugen ihnen gar nichts / weilen sie das Geblüt nur erhitzen / und in ein ausserordentliches Wallen bringen; dahero dann kommet / daß das Geblüt mit Ungestümm der Mutter zu eilet / und das Kind öffters vor der Zeit abtreibet.

Aeusserlich aber können dergleichen Dinge noch passiren / wenn sie nemlich auf den Nabel oder Magen geleget werden.

Nebst dem Essen und Trincken sollen schwangere Weiber sich vor dem allzu vielen Müßiggang und langem Schlaffen eifrigst hüten / als wodurch die natürlichen Säffte nur verdickert / und in ihrem ordentlichen Umlauff verhindert werden: wie denn gemeiniglich darauf eine Trägheit / Schwerigkeit / Geschwulst der Glieder / wie auch allerhand Haupt- und Glieder-Flüsse erfolgen.

Im Sitzen ist sich gleichfals bestens vorzusehen / daß man sich mit der Brust nicht so viel vor- und niederwärts / gegen dem Leib zu / bücke. Denn da auf solche Weise der Leib gar sehr gepresset und zusammen gedrucket wird / so folget gerne darauf ein hartnäckigtes Anwachsen der Nach-Geburt / aufgeloffene Schenckel-Adern / und was dergleichen mehr.

So schädlich nun die allzuviele Ruhe oder der Müßiggang ist / eben so schädlich kan auch das viele Schlaffen werden / denn dadurch die Trägheit nur mehr und mehr vergrössert wird. Wann aber der Schlaff ordentlich beschaffen ist / dann erfrischet er das Geblüt / und erquicket alle Lebens-Geister.

Am allerbesten aber bekommet schwangern Weibern eine wohl-eingerichtete Bewegung / als wodurch das Geblüt in seiner Flüssigkeit erhalten / und folglich vielen beschwehrlichen Zufällen bestens vorgebeuget wird.

Allzuhefftige Bewegung aber bringet den Schwangern grossen Schaden / und befördert den unzeitigen Abgang der Frucht.

Hieher gehöret auch das allzu viele Springen und Tantzen / sonderlich der gemeinen Leuthe / welche die närrische Gewohnheit haben / sich auf eine wunderliche und seltsame Arth zu drehen / und die Hände über den Kopff zu schwingen / welches schnelle und starcke übersich Reichen und Dehnen die Mutter-Bänder loß und lummerigt machet / und gar viele Kinder umbs Leben bringet ; daher o schwangere Weiber sich davor sorgfältig hüten sollen /

wol-

wollen sie anderst ihr Gewissen frey behalten.

Gleiches Unglück kan ihnen auch von allzu starckem Fahren und Reiten begegnen / und hat schon manche Frau dadurch ihr Kind umb Leib und Leben gebracht. Wird aber das Fahren gelind und ordentlicher Weise / sonderlich in den zwey letzten Monathen vorgenommen / dan̄ ist es gar ersprießlich / und machet insgemein eine leichte Geburt. Es ist auch ein gutes Mittel gegen das Anwachsen der Nach-Geburt / welches sonst denjenigen Weibern gar gerne wiederfähret / welche [wie oben schon gesagt worden] gewohnt sind viel zu sitzen.

Vornehme *Damen* **und andere zärtliche Weibs-Persohnen** solten sich billig in denen ersten vier Wochen des Fahrens und anderer starcken Bewegung völlig enthalten / ja wohl gar nach der Empfängnüß etliche Tage im Bette liegen bleiben / damit beyderseits Saamen sich desto besser mit einander vereinigen könnten.

Zu derer Schwangeren Diät gehöret auch sonderlich die äussere Lufft / als welche gar vieles zu ihrem Wohl-oder Ubelseyn mit beyträgt. Soll diese demnach ihnen wohl bekommen / so muß sie nicht zu kalt und trocken / auch nicht zu warm und feucht / sondern in allen Stücken wohl temperiret oder gemäßiget seyn. Denn allzu warme Lufft erhitzet das Geblüt / und erreget ein ausserordentliches Wallen in demselben ; da hingegen die kalte Lufft selbiges zum Stocken bringet und verdickeret.

Am meisten schadet ihnen die schnelle

Veränderung oder Abwechslung der Lufft; daher, wenn nach des HIPPOCRATIS Aussage der Winter warm und feucht / der Frühling hingegen kalt und trocken ist / so bekommen die Weiber gemeiniglich Mißfall. Diejenigen aber / welche auf den Frühling ausgerechnet / und das Ende ihrer Zeit erreichet haben / die gebähren gerne schwache und kräncklichte Kinder; dahero solche auch entweder so gleich sterben / oder wenigstens doch lange Zeit schwach und kräncklicht verbleiben.

Da nun von der äussern Lufft einigermassen auch die natürliche und nöthige Reinigung dependiret; so müssen Schwangere auch dahin bedacht seyn / solche durch eine allzuwarme Lufft weder zu forçiren / noch auch durch eine allzufrische zuruck zu halten. Dahero sie sich zu starckem Schwitzen niemahls zwingen / noch weniger aber in heisse Bad-Stuben begeben sollen; sintemahlen dadurch das Geblüt nicht nur allzusehr erhitzet / und ihr Cörper ausgetröcknet / sondern zugleich auch allerhand gefährliche Zufälle mehr erreget werden können.

Solte aber allen Falls der Zustand einer Schwangern einen Schweiß erfordern / so muß solcher nur mit warmen Thee oder Coffe befördert werden / auch nur in einer gelinden Ausdünstung bestehen.

Sind schwangere Persohnen zugleich vollblütig / so ist allerdings nöthig / ihnen nach der Helffte / oder auch dem Befinden nach / so wohl in den ersten als letzten Monathen / durchs Aderlassen Lufft zu machen / als worauff sie sich gar

gar wohl befinden / und eine leichte Geburth zu hoffen haben.

Sonsten sind auch einige Schwangere gemeiniglich hart-leibig / und müssen davon grosse Drangsal ausstehen. Diesen muß man nun nicht alsobald durch starcke und hitzige Purgir-Mittel / sondern nur vor erst durch anfeuchtende / erweichende / und laxirende Speisen / als Spinat / Melten / Zwetschgen / Prunellen / Rosinen / und dergleichen / Hülffe zu leisten trachten: wollen sie aber von dergleichen Dingen eine erwünschte Würckung empfinden / so müssen sie solche statt der ersten Speise geniessen / so dann erst ihre Suppen und überige Essens-Wahren darauf setzen. Solte dessen ohngeachtet die Oeffnung noch nicht erfolgen / dann können ein paar Loth Manna / in Thee / Milch oder warmer Brühe zerlassen / nicht schaden. Wer diese nicht bey Handen hat / kan etwan 1. Loth auserlesene Sennet-Blätter / mit ein paar Loth kleinen Rosinen und 1. Quintlein Aniß-Saamen in einem Schoppen Wasser und einem halben Schoppen Wein etwas aufkochen lassen / und davon alle Morgen / auch dem Befinden nach / Abends ein Gläßgen voll austrincken.

Nichts unter allen ist den schwangern Weibern gefährlicher als ihre eigene Gemüths-Neigungen oder Affecten / und sind solche gleichsam für das vornehmste Stück in der Schwangern Diät zu halten. Die Erfahrung bekräfftiget es auch mehr als zu viel / was für Unglück öffters ein hefftiger Zorn oder Zanck einer

schwangern Frauen verursachet / und so wohl die Mutter als Kind umb das Leben gebracht habe. Gehet es aber endlich noch so gnädig und ohne Schaden ab / so wird doch gemeiniglich dergleichen schreckhaffte oder zornige Character der in Mutter Leib liegenden Frucht imprægniret. Wie man denn siehet / daß viele Kinder bey annoch zarten Jahren ihre Neigungen zu Zorn / Neid / Forcht / Wollust / und anderer Dingen mehr / alsbald an den Tag legen; da denn diese Neigungen oder Affecten ihnen gewißlich nicht angeflogen / sondern vielmehr angebohren worden.

Gleiche Bewandnuß hat es auch mit den Mutter-Mählern: denn wenn eine schwangere Frau sich über etwas starck verwundert / entsetzet / oder gewaltig erschricket / und hiernechst sich am Leib irgendswo anrühret / so zeichnet sie so gleich durch ihre starcke Einbildungs-Krafft das in ihr verborgen-liegende Kind eben an denjenigen Orth / wo sie sich zuvor selbsten angerühret hat.

Wenn nun allen Falls einer schwangern Frauen dergleichen verkehrte und schädliche Gemüths-Affecten begegnen solten / so muß sie alsobald ihre Phantasie von ihrem erstern Objecto ab- und zuruck-ziehen / und anbey nur an die Frucht in Mutter Leib gedencken; oder auch nur ihre Hände und Nägel ansehen und betrachten; so wird ihre gehabte verkehrte Phantasie dem Kind sobald nichts schaden.

Da nun zärtliche und weichlichte Naturen denen Affecten am meisten unterworffen

seind /

sind / als haben sie auch wohl Ursach zuförderst auf guter Hut zu seyn / und auf alle Weise dahin zu trachten / solchen schädlichen Neigungen so viel möglich zu wiederstehen.

Gesunde und starcke Naturen / sonderlich aber gemeine Leuthe / wissen wenig davon zu sagen; dahero man auch gar selten von ihnen höret / daß sie vor der Zeit unglücklich gewesen / oder sonst einen Mißfall gehabt haben / welches wohl hauptsächlich ihrem freyen und gleichgültigen Wesen zu zuschreiben.

Wie wohl auch viele vornehme und hohe Stands-Persohnen anzutreffen / welche währender Schwangerschafft / gleich den gemeinen Weibern sich vollkommen wohl befinden / und in allen / auch so gar widrigen Dingen / sich ganz gelassen bezeigen / ohne daß sie sich von unordentlichen Affecten sollten reitzen / oder wohl gar bemeistern lassen.

Und haben demnach ein solches gleichgültiges Verhalten alle Schwangere bestens zu observiren / sintemahlen hierinnen (wie schon gesagt) ihr und ihrer Leibes-Frucht vornehmstes Wohlseyn zu bestehen pfleget.

Das III. Capitel.

Von der Diät der Kind-Betterinnen.

WAs nun endlich die Diäts-Ordnung der Kind-Betterinnen anbetrifft / so haben solche wohl Ursach zuförderst auf solche Achtung zu haben.

In-

Insonderheit ist nöthig / sie so gleich nach der Geburt für aller kalten Lufft zu bewahren. Denn da bekandter massen eine Frau im währenden Wehen manchen Angst-Schweiß aussteht / so dann auch / mit dem nach der Geburth aus der Mutter häuffig hervor-dringenden Wasser und Blut allenthalben befeuchtet wird / als ist leicht zu erachten / daß auch nur die mindeste kalte Lufft ihr schädlich fallen / und allerhand gefährliche Zufälle verursachen würde.

Dieses zu verhüten / soll eine Amme mit den Umstehenden nicht viel zaudern / oder sich zu lange mit dem neu-gebohrnen Kindlein aufhalten / sondern die Kindbetterin in das für sie bereitete und fein warm-gemachte Bett sänfftiglich legen / und sodann den Leib mit einer breiten Binde wohl und veste binden.

Denn durch dieses Binden wird denen Kindbetterinnen gar gütlich gethan / der zuvor ausgedehnte Leib in seine gehörige Ordnung gebracht / und alle schmertzhaffte Blähung verhindert. Wird aber dieses Binden unterlassen / so wird der Nach-Fluß so gleich in Unordnung kommen / und entweder zu starck oder zu wenig gehen. Und wenn auch endlich bey ein und anderer starcken Natur eben nichts Wiedriges darauf erfolgte / so wird doch gemeiniglich ein dicker aufgedrungener Leib zurück bleiben / welches für manche Frau schon Unglücks genug ist.

Die Stube oder Kammer / darinnen eine Kindbetterin liegt / soll nicht zu kalt / auch nicht heiß / sondern wohl temperiret seyn / wie-

drigen Falls allerhand verdrüßliche Zufälle sich einfinden werden.

Insonderheit **folgen auf die Verkältung** starcke Mutter-Wehen / und andere Zufälle mehr. **Ist aber die Stube zu heiß** / so verursachet solches hefftige Kopff-Schmertzen / Aufwallungen des Geblüts / allzustarcken Nach-Fluß / und wohl gar das so genannte Hertz-Geblüt.

Den größten Schaden fügen sich die Kindbetterinnen dadurch zu / wenn sie unbedachtsamer / oder wohl gar vorsetzlicher Weise / gleich im ersten / dritten / oder vierten Tag / Stuben und Bett verlassen / allenthalben im Hauß herumb gehen / und wohl gar zum Hauß herauß / sich in die kalte Lufft begeben; worauf dann gemeiniglich die Lochia, oder gebührende Reinigung ins Stecken geräthet / und statt dessen Engbrüstigkeit / Blähung / und grausamme Mutter-Schmertzen sich einfinden.

Das Haupt-Absehen einer Kindbetterin / soll dahin gehen / daß sie ihre Reinigung / oder den Kindbett-Fluß / in gebührender Ordnung zu erhalten suche. Hierzu trägt nun nebst einer warmen und temperirten Lufft / die Ruhe ein ziemliches bey: die Bewegung aber / oder auch unruhiges hin- und her-werffen im Bett / ist ihnen höchst schädlich / und verursachet gerne starcke Nach-Wehen. Wannenhero sie fein still / und zwar auf der rechten Seiten liegen / den Daumen aber der rechten Hand einschlagen / und in die lincke Seite legen sollen. Je stiller nun und unbeweglicher sie liegen bleiben / desto

weniger

weniger werden sie etwas wiedriges zu besor-
gen haben; denn auf diese Weise die Natur sich
am besten erholen/ den Leib und Mutter in ge-
hörige Ordnung bringen/ und ausheilen kan.

**Damit aber dieses noch besser von stat-
ten gehe/** so soll ausser denen nöthigen Persoh-
nen/ niemanden der Zugang zu ihnen verstattet
werden. Sonderlich aber ist bey vornehmen
Stands-Persohnen dieses in acht zu nehmen,
daß alle frühzeitige Visiten untersaget/ und vor
dem neunten Tag nicht erlaubet werden; da-
mit auf solche Weise einer Kindbetterin alle Ge-
legenheit zum Bewegen oder vielen Reden be-
nommen werde.

**Ausser dem haben sie nichts wiedriges
zu besorgen/** wenn nur die ordentliche Reini-
gung gebührend von statten gehet.

Mit dieser Reinigung aber hat eine
Kindbetterin insgemein vierzehen Tag zu thun;
doch mit dem Unterscheid/ daß das Geblüt nur
biß den siebenden oder achten Tag gehet/ als-
dann aber sich in eine fleisch-färbigte und wäs-
serigte Schleimigkeit verwandelt.

Gehet die Reinigung allzu starck/ so
entgehen alle Kräfften/ und müssen öffters die
Kindbetterinnen darüber zu Grunde gehen; da-
hero hier schleunige Hülffe vonnöthen/ und soll
sonderlich Speiß und Tranck darnach eingerich-
tet werden.

Es irren die Weiber auch gar sehr/
welche so gleich nach der Entbindung mit hitzi-
gen Wein-Suppen angestochen kommen/ oder
auch andere hitzige Speisen geniessen. Denn

da-

dadurch wird das Geblüt in ein ausserordentliches Wallen gebracht / und folglich ein allzustarcker Nach-Fluß verursachet. Hierzu helffen auch gar viel die hitzigen Weine / womit viele Weiber unvernünfftiger Weise sich anfüllen / und öffters zwar eine grosse / aber allzuspäte Reue / hinter sich lassen.

Diejenigen nun / welche dieser Ungelegenheit überhoben seyn / und fein gesund in ihren Wochen bleiben wollen / sollen in den ersten acht oder neun Tägen ausser der Hüner-Brühe / oder den Wasser-Haber- und Kümmel-Süppgen / nichts anders essen und trincken. Nachmahls aber dienen endlich erweichende / gelinde / und nahrhaffte Speisen.

Zum Tranck nutzet ein gesotten Fenchel-Wasser / oder nach hiesiger Gewohnheit zwey Theil Wasser / und ein Theil Wein / mit etwas Zucker vermischet. Die rothe Kichern / mit kleinen Rosinen und etwas Fenchel gekocht / geben auch einen guten Tranck. Will man aber die Diät auf den allzustarck und zu lang anhaltenden Nach-Fluß einrichten / so müssen darzu verdickerende Speißen / von Eyern / Meel / Reiß / und dergleichen gegeben werden. Zum Tranck also dienet letztern Falls / der Wein gar nicht / wohl aber ein gesotten Mastichs-Wasser / als welches nicht nur den Durst löschet / sondern auch das Geblüt abkühlet / und den Fluß etwas anhält.

Wolte aber gleichwohl der Blut-Fluß nicht nachlassen / so ist nöthig zu Chirurgischen Mitteln zu schreiten / und auf die Brüste trockene

Schrepff-

Schrepff-Köpffe zu setzen; als wodurch der Fluß des Geblüts nach den unter Theilen des Leibes ziemlicher massen gehemmet/ und nach den obern Theilen zurück gezogen wird. Wo aber auch dieses nichts verfangen wolte/ so müßte zu einer Aderläß geschritten werden.

Gienge hingegen der Nach-Fluß zu wenig ab/ oder wäre wohl gar verstopfft; so müssen alsdann der Kindbetterin nur allein mittelmäßig nährende und erweichende Speisen gegeben werden. Zum Tranck kan ein mit kleinen Rosinen gekochtes Wasser/ mit der Helffte Wein vermischet, gute Dienste leisten. Ist aber der Leib zugleich verstopfft/ so kan solcher bey denjenigen/ die daran gewohnt sind/ durch ein Clystier geöffnet werden. Gemeine und arme Leuthe aber können nur ein von Honig und etwas Saltz bereitetes Stuhl-Zäpfflein gebrauchen/ und darbey öffters von gekochten Zwetschgen und kleinen Rosinen etwas essen/ auch davon einen Tranck verfertigen. Solte sich aber die Reinigung auf dieses alles noch nicht einfinden/ so ist nichts bessers/ als eine Aderlässe auf dem Fuß anzustellen.

Sollte sich aber ein Durchbruch in dem dritten oder vierten Tag ereignen/ so stehet es alsdann sehr gefährlich umb die Kindbetterin. Kommt er aber erst am siebenden oder achten Tag zum Vorschein/ so hat er eben so viel nicht zu bedeuten. In diesem Fall nun soll man nechst tauglichen Artzney-Mitteln auch nahrhaffte und verdickerende Speisen/ (gleich wie oben gemeldet worden) der Patientin darreichen; zugleich auch

dem

den Tranck darnach einrichten / worzu denn der Mastix / so wohl in Brühen als Geträncke / treff-lich dienet.

Zu der Kindbetter-Reinigung gehöret auch hauptsächlich der Schweiß; wovon auch die gemeinen Weiber sehr viel halten / und solchen / am neunten Tag insgemein / durch eine Schüssel voll Wein-Suppen heraus zu treiben pflegen. Nun ist zwar eine solche Heraus-Treibung des Schweißes eben nicht schädlich / sonderlich dergleichen Weibern / die sich schon etliche Tage vorher auser dem Bett gehalten haben / und im Hauß herumb gegangen sind; doch soll man auch gebührende Maas damit halten / und das Geblüt dadurch nicht allzu-sehr erhitzen.

Besser und vernünfftiger wäre es gethan / wenn dergleichen Weiber die ersten neun Täge über fein im Bette bleiben / und einer beständigen doch gelinden Ausdämpffung abwarten wollten; so würden sie vielen Ungemachs können überhoben seyn / auch von dem / am dritten oder vierten Tag sich einstellenden Milch-Schauer / oder Milch-Fiebergen keine Beschwehrnuß / noch weniger andere gefährliche Zufälle zu befahren haben. Denn da es nur einen eintzigen Tag währet / und sich endlich von selbsten durch einen gelinden Schweiß endiget / als hat man auch nicht Ursach sich derentwegen zu bekümmern / noch weniger aber einige Artzney zu gebrauchen.

Am allermeisten können die Gemüths-Affecten denen Kindbetterinnen schaden /

dahero sie sich dann für Zorn/Schrecken/Furch[t]
oder Aengstlichkeit bestens zu hüten haben; so[n-]
derlich aber in den ersten paar Tagen oder W[o-]
chen. Sintemahlen die Erfahrung uns sch[on]
offtmahls überzeuget hat/ daß auf hefftig[em]
Zorn/ Schrecken/ oder dergleichen/grosse Aeng[st-]
lichkeiten/ Durchbrüche/ galligtes Erbrechen[/]
hitzige Fieber/ auch wohl die Gichter selbsten
erfolget sind. Und gesetzt auch/ daß sie m[it]
dergleichen Zufällen verschonet blieben/ so we[r-]
den sie gewißlich doch solches an den Brüst[en]
inne werden; indem darauf gemeiniglich a[n]
denselben eine hitzige Geschwulst und Knoten e[r-]
folgen/ welche/ wenn sie nicht so gleich gebü[h-]
rend zertheilet werden/ endlich zu geschwär[en]
anfangen.

Säuget nun eine Kindbetterin ih[r]
Kind selbsten/ ist das Unglück desto grösser[/]
weilen das zarte Kind gleichermassen darunt[er]
leiden/ und öffters verderben und ersterben mu[ß.]
Dahero säugende Weiber sonderlich dahin [zu]
sehen haben/ daß sie/ in währender Alteratio[n]
den Kindern nicht so gleich die Brüste darre[i-]
chen/ sondern so lange warten sollen/ biß de[r]
Gemüth sich wieder gesetzet. Und kan man a[l-]
so nach Verfliessung einer halben Stunde/ de[m]
Kind wiederum zu trincken geben/ zuvor ab[er]
allezeit die erste Milch ausmelcken.

In der Diät haben sich Säugend[e]
gleichfals vorzusehen/ daß sie alles/ w[as]
sauer/ scharff/ gesaltzen/ oder sonst allzuhitzig
fleißigst meiden: hingegen aber leichter und woh[l-]
nährender Speisen/ von Haber-Mehl/Gersten[/]
Reis[/]

Reis / und Kernen-Gries sich bedienen sollen. Alles geköchsel von Erbsen / Bohnen und Linsen ist schädlich; doch können durchgeschlagene Linsen noch angehen / als welche eine besondere Krafft haben die Milch zu vermehren.

Im Trincken und übrigen Stücken der Diät müssen sie sich auf solche Weise verhalten / gleich vorhin bey der Ammen-Diät gemeldet worden.

Vornehme Frauens-Persohnen / oder auch andere zärtliche Weiber / die ihre Kinder nicht selbsten säugen wollen / müssen die Brüste wohl binden / und sich aller nahrhafften Speisen enthalten; wiedrigen Fals sie grosse Ungelegenheiten von solchen auflauffenden Brüsten werden auszustehen haben.

Die VI. Abhandlung.

Von der Gewohnheit.

Das I. Capitel.

Von der Gewohnheit überhaupt.

Es ist zwar in denen zwey vorhergehenden Capiteln umbständlich schon gemeldet worden / wie die Diät nach Unterscheid des Alters / Standes und Geschlechtes einzurichten / und daß aller Uberfluß / und was sonst der Natur zuwider seyn mag / schädlich seye. Gleich

denn solches HIPPOCRATES Sect. II. Aphor. 51. mit folgenden Worten bezeuget: πᾶν τὸ πολὺ τῇ φύσει πολέμιον. *Omne nimium naturæ inimicum.* d. i. **Allzuviel ist der Natur schädlich.**

Doch muß man gleichwohl sich auch dahin bescheiden / daß das alte Sprichwort *Consuetudo est altera natura*, oder **Gewohnheit ist die andre Natur** / nicht gar umbsonst gesagt seye. HIPPOCRATES selbsten giebt im vorhergehendem Aphorismo die Erläuterung darüber / und spricht: *A multo tempore consueta, etiamsi fuerint deteriora, insuetis minus molesta sunt.* Und will dadurch gleichsam so viel sagen, daß die Gewohnheit mit der Zeit sich in die Natur verändere / und selbige fast zwinge / das ihr angewöhnte beständig zu ergreiffen / es seye selbiges gleich gut oder böß.

Ja es giebt die **Erfahrung** hierinnen das **beste Zeugnuß** / und beweiset sattsam, daß die angenommene Gewohnheiten / der sechs nicht-natürlichen Dinge / eine besondere Krafft in unsere Gesundheit haben. Und ob sie gleich nach ihrer Art und Beschaffenheit der Natur fast gantz zuwider / und folglich mit der Vernunfft gar nicht überein kommen wollen; so kehret sich doch die Natur nicht daran / sondern sie eignet sich solche zu / und suchet darinnen ihre Sättigung und Vergnügung / ohne viel zu überlegen, oder zu untersuchen / ob es ihr schaden oder nutzen könne? Dahero geschicht es öffters / daß zuweilen etwas / das seiner Qualität oder Quantität nach / diesem oder jenem Menschen würck-

lich

lich schaden könnte/ nicht nur nicht schadet/ sondern vielmehr gar nützlich bekommet.

Jederman ist bekannt/ was eine Spinne für ein gifftiges Thier seye; dessen ohngeachtet hat man Exempel/ daß einige Persohnen sich an das tägliche Spinnen-Essen gewöhnet/ und sich wohl darauf befunden. Andere haben gar Gifft gefressen/ ohne daß ihnen einiger Schade daraus erwachsen wäre. Von denen Türcken ist bekannt/ daß sie mehrentheils an das Opium-Fressen sich gewöhnen/ und sich jedennoch wohl darauf befinden. Anderer vielen Exempel anjetzo zugeschweigen; welche alle auf eins hinaus lauffen und beweisen/ daß die Gewohnheit über die Vernunfft selbsten Meister seye/ und den Menschen dermassen gefesselt habe/ daß er ohne sie nicht leben kan.

Will der Mensch sich mit Gewalt gegen diese Gewohnheit setzen/ und auf einmahl solche unterlassen/ so wird er mehr als zu bald innen werden/ wie sehr die Natur dargegen streite/ und was für hefftige/ auch öffters höchst gefährliche Bewegungen sie im menschlichen Cörper deßhalben verursache. Man siehet sodann augenscheinlich/ was für grosse Gewalt die Gewohnheit in allem Thun und Lassen der Menschen habe/ und daß solche der Mensch nicht so leichtlich abschaffen oder veränderen könne.

Die Sache besser zu begreiffen/ kan ein Toback-Schmaucher die beste Erläuterung geben. Es ist mehr als zu viel bekannt/ wie dergleichen Leute dermassen starck daran gewöhnet sind/ daß auch viele unter ihnen lieber einen

gantzen Tag ohne Essen bleiben wollen / als des Tobacks entbehren; und so es etwan geschicht daß ihnen im Feld oder Wald der Toback aus-gehet / pflegen sie statt dessen entweder die Blät-ter von den Bäumen / oder ein und andere Kräuter zu dörren / und statt des ordentlichen Tobacks zu rauchen. Wollte aber der Mensch die Natur zwingen / und das Toback-Schmau-chen auf einmahl quittiren / so würde er gewiß-lich allerhand Haupt- Brust- und Glieder-Flüs-se dahero zu gewarten haben.

Ich will aber eben allhier nicht be-haupten / als ob die Gewohnheit ein wesent-tliches oder ohnentbehrliches Stück des mensch-lichen Lebens seye / und so wohl zur Erhaltung als Stärckung des menschlichen Cörpers gehö-re; denn auf diese Weise würde ich etwas be-haupten / das gegen die gesunde Vernunfft strei-te. Sondern ich sage nur so viel / daß die Seele oder wie sie andere nennen / die Natur / Cau efficiens oder die würckende Ursach der Ge-wohnheit seye / da sie sich dieses oder jenes vor-stellet / und dermassen eindrucket / als ob es zu Erhaltung ihres Leibes unentbehrlich von Nö-then wäre. Und daß auch dahero es offtmahl gar hart halte / eine alte Gewohnheit auf einmal zu verändern oder abzuschaffen.

Doch ist es darum keine ohnmögli-che Sache. Denn wenn die Seele auf ver-nünfftig-geschehene Vorstellung vermittelst d Verstandes erkennet / daß diese oder jene Ge-wohnheit ihrem Leibe mit der Zeit schaden kön-te / so unterscheidet sie dann auch durch Hü

der übrigen Seelen-Kräfften das Gute von dem Bösen; und kan auch vermittelst ihres Willens den Schluß nehmen / die vorige Gewohnheit zu vermeiden / und nach und nach zu hassen.

Da aber solche schnelle Veränderung grosses Unheil dem menschlichen Cörper verursachen könnte / als muß man hierinnen allmählig verfahren / und sich nur nach und nach von einer alten Gewohnheit abziehen.

Am besten wäre gethan / wenn der Mensch niemahlen / sonderlich in früher Jugend / sich an etwas allzueifrig binden und gewöhnen wollte / so würde er nachmahls seinen Leib desto ruhiger und gesunder erhalten können. Ist es aber würcklich geschehen / so muß er dahin bedacht seyn / sich in Zeiten davon abzugewöhnen / ehe es zu tief in des Menschen Gemüth eingewurtzelt ist.

Es kan auch die Gewohnheit nirgend eher Wurtzel fassen / als bey der Jugend / dahero bey deren Erziehung / so wohl in natürlichen als moralischen Dingen / genaue Obsicht zu halten. Denn wie / und an was man sie gewöhnet / also und dergestalt hat man sie auch hernach. Darumb werden sie auch einem neuen Haafen verglichen / der den Geruch von der darinnen zu erst gekochten Suppe oder Gemüß gar lange behält: nach dem bekannten Lateinischen Sprichwort: *Quo recens imbuta Testa diu servat odorem.*

Da nun die Gewohnheit vornehmlich ihr Absehen auf die so genañte sex Res non naturales, oder sechs nicht natürliche Dinge hat;

als erfordert auch die Nothdurfft selbige hier=
nach bestens zu examiniren / und so wohl in An=
sehung des Alters / und Standes / als auch des
Geschlechts und so fort / mit gutem Nachden=
cken zu untersuchen / in wie weit nemlich selbige
diesem oder jenem Menschen schädlich oder nütz=
lich seyn können.

Zwar ist schon in vorigen Capiteln von der Diät nach dem Unterscheid des Alters / Standes / und Geschlechtes ꝛc. ausführlich gehandelt worden: weilen wir aber von der Ge=
wohnheit wenig oder wohl gar nichts beyge=
bracht / so wird wohl der Mühe werth seyn / sol=
cher anjetzo ins besondere etwas nachzusinnen.

Das II. Capitel.

Von der Gewohnheit der Lufft bey Jungen und Alten.

WAs demnach erstlich das erste Alter oder Jugend / oder die so genannte Kind=
heit anbetrifft / so ist wohl zu begreiffen / daß
Kinder so gleich von der Geburth an auf ver=
schiedene Arth gewöhnet und auferzogen werden.

Arme und gemeine Leuthe tragen eben keine so grosse Sorgfalt für ihre Kinder / gleich
wie vornehme und reiche zu thun pflegen / und
wenn sie auch gleich wollten / so sind sie nicht
im Stand etwas dafür aufzuwenden / und folg=
lich dieselbe zärtlich zu halten.

Ist also das Kind zur Welt geboh=
ren / so wird es ein oder zweymahl gebadet
und alsdann in dünne und schlechte Lumpen
einge=

eingewickelt. Da auch arme Leuthe mehrentheils schlecht mit Bettwerck versehen sind/ und gemeiniglich nur auf Stroh liegen/ so bekommt es das Kind auch nicht besser/ sondern muß mit der Wärme zufrieden seyn/ die ihme die Mutter geben kan.

Da nun armer Leuthe Kinder von ihrer Geburth an / an allzu warme Stuben und Better niemahls gewöhnet werden; so siehet man auch nach der Hand/ daß solche Kinder bey zunehmenden Jahren/ ohne sonderliche Wartung/ gleich etlichen Pflantzen/ auf und in die Höhe wachsen/ frisch und munter bleiben/ ohne daß ihnen die rauhe und kalte Lufft einigen Schaden brächte. Ja man wird öffters mit Erstaunen gewahr/ wie dergleichen Kinder mit blossen Füssen und unbedecktem Haupt/ ohne Rock oder andere Kleidung/ und also nur im blossen Hembd bey ziemlich kalter Lufft auf der Gassen herum lauffen/ ohne daß sie davon die geringste Incommodität empfinden solten. Da hingegen andere/ welche gleich von ihrer Geburt an/ allzu zärtlich gehalten/ und an warme Stuben und Better gewöhnet worden/ dergleichen kalte Lufft niemahls vertragen können/ sondern so gleich allerhand Beschwehrnüsse dahero erfahren müssen.

Ich will aber eben hier nicht gesagt haben/ daß die Kinder ohne Unterscheid/ so gleich nach der Geburth/ der kalten Lufft sollen exponiret werden; denn solchen Falls einiger ihre Zärtlichkeit die kalte Lufft noch nicht vertragen kan / und ihnen folglich allerhandt be-

 schwehr-

schwehrliche auch wohl gefährliche Zufälle er-
regen würde. Sondern ich verstehe nur hier
eine gemäßigte Lufft/ die weder zu kalt/ noch
auch allzuwarm seye.

**Allzukalte Lufft verhindert bey sol-
chen zarten Kindern** die beständige Ausdün-
stung der natürlichen Unreinigkeiten/ und ver-
ursachet dadurch das Schluchsen/ allerhand
Flüsse/ und wohl gar die Gichter selbsten.

Ist aber die Lufft zu warm/ so wer-
den die Kinder gar sehr geängstiget/ und eng-
brüstig gemacht/ auch am gantzen Leib mit vie-
len kleinen und beissenden Blättergen geplaget.
Und ist es dannenhero eine zwar gemeine/ doch
aber sehr schädliche Gewohnheit bey hohen
Stands- und andern vornehmen Persohnen/
daß man deren neu-gebohrne Kinder allzuvor
an die warme Lufft gewöhnet/ und mit Betten
oder Decken allzuviel einmummet. Denn
eben dadurch werden die Kinder ungemein weich-
lich und zärtlich gemacht/ also daß sie mit zu-
nehmenden Jahren nicht die mindeste Kälte mehr
vertragen können/ sondern gar leichtlich davon
beschwehret werden.

**Hierzu nun träget auch das Natu-
rell der Eltern ein grosses bey**; als von welchen
solche Zärtlichkeit auf die Kinder beständig fort-
gepflantzet wird. Dahero es dann auch kommt/
daß dergleichen Kinder wo nicht allezeit kränck-
lich/ doch gerne ziemlich zart und empfindlich
bleiben/ auch von einem jeden rauhen Lüfftlein
leichtlich alteriret werden.

Diese

Diesem nun vorzukommen/ ist kein besser Mittel/ als die Kinder nach und nach der allzuwarmen Lufft zu entwehnen. Solches nun gehet bey den Kindern gar wohl an/ sintemahlē sie gar leicht/ von ihrer Gewohnheit abzubringen sind / ohne daß ihnen hierauß das geringste Unheil erwachsen solte.

Es ist eine ausgemachte Sache/ daß in der Jugend das Fundament zur menschlichen Gesundheit geleget/ und der Mensch demnach entweder hart/ oder weichlicht/ gewöhnet werden kan/ wovon er auch nachmahls gar schwehr wiederum abzubringen. Da nun die äussere kalte Lufft das mehreste zur Dauerhafftigkeit des menschlichen Leibes ausmachet/ als soll man sich bey Zeiten in der Jugend daran gewöhnen / und sich von dieser Gewohnheit auch im hohen Alter nicht abbringen lassen. Denn was die Natur einmahl gewohnet hat/ das schadet ihr so bald nicht; es seye denn / daß man einer schnellen Veränderung sich unterwerffen/ und auf vorher gegangene ausserordentliche Erhitzung sich auf einmahl unvorsichtiger Weise der kalten Lufft exponiren wollte.

Ein gleiches würde auch denjenigen wiederfahren / welche Winters-Zeit gewohnt gewesen im Kalten zu schlaffen; nachgehends aber sich plötzlich entschliessen wollten / in warmen Zimmern der Ruhe zu pflegen; sintemahlen hierauf nothwendig allerhand Haupt-Brust- und Glieder-Flüsse erfolgen würden.

Gleiche Bewandtnuß hat es auch mit denjenigen/ welche eines grossen und hohen / auch

auch mit einem Camin versehenen Zimmers gewohnet sind. Denn wenn solche auf einmahl in unsre allzuwarm eingeheitzte und niedrige Stuben sich einlogiren wollten / so könnten sie ebenmäßig gar leichtlich in die vorhin gemeldte Umstände verfallen. Doch ist es eben keine unmögliche Sache / und kan schon die Natur **nach und nach** daran gewöhnet werden. Ich sage mit Bedacht **nach und nach**: denn wo man die Natur auf einmahl / absonders bey schon gestandenen Jahren / von ihrer Gewohnheit abbringen wollte / so würde es gewißlich gar übel ausschlagen / und sich in der That zeigen / daß das alte Sprichwort / *Omnis subita mutatio est periculosa*: oder / **Eine jede schnelle Veränderung ist gefährlich** / mehr als zu viel wahr seye.

Wir sehen solches z. E. an denenjenigen / welche gewohnt sind / sich allzuviel in warme Stuben einzusperren / oder aber mit allzuvielen und warmen Kleydern zu bedecken. So lang nun solche bey ihrer angenommenen Weise verbleiben / haben sie freylich nichts wiedriges zu besorgen. So bald sie aber auf einmahl ihre Gewohnheit verlassen / und eines von ihren vorhin gewöhnlichen Kleidern / (und sollte es auch nur ein Brustlatz seyn) von sich hinweg thun / werden sie sich alsbald darauf gar übel befinden: dahero denn auch dergleichen Leuthe sich hierinnen bestens vorzusehen haben / damit sie sich von ihrer Gewohnheit nicht plötzlich oder auf einmahl abziehen.

Die

Die Erfahrung lehret uns auch / daß/ wenn mancher wegen Schwachheit des Magens sich angewöhnet hat / einen Uberschlag / oder vierfach Tuch / auf demselben zu tragen / solches aber bey Sommer-heissen Tagen unterlässet / er hierauf alsobald mit grossen Magen-Schmertzen befallen werde/welche mit nichts/ als vorhin gemeldetem Uberschlag / oder angewöhntem Tuch / wieder können gestillet werden. Welches denn sonderlich diejenigen wohl zu mercken haben / die etwann mit einer innern Blödigkeit oder Rohigkeit des Magens behafftet sind / daß sie dergleichen gewohnte Brustlätze auch nicht einmal zur Sommers-Zeit quittiren sollen / weilen sonsten darauf gar eine innerliche Entzündung erfolgen könnte.

Ist aber im Gegentheil jemand gewohnt Brust und Magen bloß zu halten / so hat er sich auch vor nichts wiedriges zu befürchten. Wer hieran zweiffelt / sehe nur die an unserm Rhein-Strohm sich ehedem häuffig eingefundene Moscowiter und Ungarn / ja auch nur die Tyroler an / welche gewohnt sind / so Sommers- als Winters Zeit / am Hals und auf der Brust völlig bloß zu gehen: und gleichwohlen schadet ihnen die kalte Winter-Lufft im geringsten nichts / sondern sie befinden sich recht wohl dabey; und höret man gar selten / daß sie Winters-Zeit von einiger Kranckheit angegriffen worden.

Gleiche Bewandtnuß hat es auch / in Ansehung der äussern Lufft / mit erwachsenen und alten Leuten / wes Standes und Ge-

Geschlechts sie auch immer seyn mögen. Durch gehends haben solche darüber vest zu halten was sie sich einmahl rechtschaffen angewöhnt haben: und sollen selbige demnach niemahls so leichte davon abgehen / es seye denn / daß es die höchste Noth erfordern wollte. Alsdann nur kan der Mensch keck und ohne Bedencken davon abweichen / und sich an eine oder andere auch ihme ungewohnte Lufft / auf daß frisch angewöhnen: doch muß solches (wie schon erinnert) nicht auf einmahl / sondern nur nach und nach geschehen.

Das III. Capitel.

Von der Gewohnheit im Essen und Trincken.

AUf eben diese Weise verhält es sich auch mit Speiß und Tranck / welches dem einen wohl / dem andern aber übel bekommet / nachdem nemlich der Mensch sich an dieses oder jenes gewöhnet hat.

Das Fundament hierzu wird meistentheils in der Jugend schon geleget / und so dann bis ins späte Alter continuiret.

Wenn nun der Mensch fein bey Zeiten zu einer ordentlichen Diät angewöhnt wird / so kan er nicht nur gesund verbleiben / sondern auch zu einem hohen und ruhigen Alter gelangen.

Und da die Natur ohne dem mit wenigem vergnüget ist / und weder viel noch vielerley auf einmahl verlanget / so sollte sie auch billi

billig dabey gelassen werden / besonders da wir sehen / daß viele / so in der Jugend zu gemeiner Speiß und Tranck angewöhnet worden / nichts destoweniger dabey sehr wohl gedeyen.

Gemeine oder arme Leuthe gewöhnen ihre Kinder meistentheils zum Brod und Wasser / Gemüß / Milch / und Meel-Speissen; Fleisch bekommen sie selten zu essen / noch seltener aber Wein zu trincken; und doch bleiben sie bey ihrer gemeinen Kost frisch und gesund.

Vornehmer Leuthe Kinder werden schon auf eine andere Art / nemlich zu allerhand niedlichem Essen und Trincken angewöhnet; worbey sie sich auch so lang wohl befinden / als sie solche in mäßiger Ordnung gebrauchen / und damit bis ins Alter continuiren. Wo sie aber unordentlich damit umgehen / und solche allzu gierig in sich hinein schlingen / da haben sie unzählich viel Zufälle dahero zu gewarten.

Es ist eine ausgemachte Sache / daß bey blühendem und männlichem Alter die Menschen am meisten essen und trincken / sich auch ziemlich wohl dabey befinden / wenn nur eine gehörige Ordnung und Maaß damit gehalten wird; sintemahlen dadurch der Mensch nicht nur gesund / sondern auch (durch Beystand GOttes) lang leben kan.

Zwar kan man eben hierinnen keine gewisse Reguln geben / wie viel und welcherley Speiß und Getränck jeder nehmen solle; indem dieses meistentheils auf die Gewohnheit ankommet / dahero öffters gewisse zuvor ge-

wohnte

wohnte / ob wohl grobe Speissen / wohl bekom-
men; andere hingegen / ob wohl zärtere und un-
gewohnte Speissen / nicht so wohl zuschlagen.

Es liegt ebenfals klar zu Tage / un
ist mehr als zu viel bekannt / daß gemeinigli
bey grossen Höfen / auch andern vornehm
Leuthen / die schädliche Gewohnheit eingerisse
viel und vielerley auf einmahl zu essen; wie
bel es aber manchem bekommet / lehret die E
fahrung. Sintemahlen dergleichen Personen ge
meiniglich mit Magen-Wehe / Aufblehung
Brechen / Durchlauff / Grimmen / und an
dern Zuständen mehr / plötzlich befallen wer
den.

Wo demnach der Mensch dieses g
wahr wird / muß er alsbald seine Lebens-A
ändern; doch mit dem Unterscheid / daß / da er vi
zu essen oder zu trincken gewohnt gewesen /
solches nicht auf einmahl verlassen / sondern nu
nach und nach etwas davon entziehen solle / bi
er endlich zu einer gehörigen Ordnung und Maa
kommet.

Nimmt hingegen die Natur das vi
und vielerley Essen und Trincken ohn
Schaden an / und befindet sich der Mens
dadurch auf keinerley Weise beschwehret / son
dern vielmehr erleichtert / frisch und munter
so ist allerdings nicht rathsam / solchen Men
schen davon abzuziehen / oder ihme anzurathen
daß er seine Gewohnheit ändern sollte; weile
ihme sonsten leichtlich dergleichen wiedrige Ver-
änderung gar fatal werden würde.

O

Ob nun wohl die Natur sich leicht mit wenigem begnügen läßt / so muß man doch der Gewohnheit viel nach geben / dann vermittelst deren kan der Mensch seine Natur dahin bringen / daß er wohl doppelt so viel essen kan / als er zuvor gewohnt gewesen / gleich dann bey Hoff gewöhnlich ist. Doch muß man bey dergleichen Stands-Persohnen / so am Hoff leben / und andern vornehmen Leuthen / zuvörderst wohl überlegen / daß selbige von langer Zeit her diese Gewohnheit an sich genommen haben. Nechst dem ist auch bekandt / daß große Herren mit Reithen / Fahren / Jagen / und andern dergleichen Ubungen sich starcke Bewegung machen / und dahero weit mehr Speiß und Getränck vertragen können / als diejenigen / welche ein stilles und müssiges Leben führen. Zwar will ich hierdurch der sündlich- und verdammlichen Fresserey und Völlerey das Wort nicht reden / als welche GOTT ernstlich zu straffen gedrohet hat / dahero billig ein jeder sich vor dieser bösen Gewohnheit hüten / und selbige nach und nach abzulegen sich bestreben solle. Indem solche hiernächst auch ziemlich schädlich / ja den Menschlichen Cörper dermassen blöd und kräncklicht machen / daß er vor der Zeit alt und voller Gebrechen werden / mithin vor der Zeit sein Leben beschliessen muß.

Wie nun Speiß und Tranck die zwey vornehmsten Stücke zur Erhaltung Menschlicher Gesundheit sind / und vor allen andern den Vorzug haben; als ist auch billig hierauf zuvörderst acht zu geben / und geziemende Maaß damit zu halten; jedoch aber auch nicht allzu scrupulos

dabey zu seyn/ sondern sich vielmehr gegen al
Speißen und Geträncke indifferent zu bezeigen
sie seyen gleich rauh oder zart / süß oder sauer/ ka
oder warm. Viele Menschen fürchten sich einen
bissen kalt Fleisch zu sich zu nehmen / oder aber e
nen kalten Trunck zu thun; und dadurch wird d
Natur dermassen zärtlich gewöhnet / daß sie he
nach nicht das mindeste von etwas kaltes meh
vertragen kan / sondern sich gleich übel darauf b
findet.

Drumb ists am besten / sich an nichts in
besondere zu binden oder zu gewöhnen. Es i
genug / wenn der Hunger / als der beste Koch
die Nahrungs-Mittel mit Begierde erfordern
und mit Appetit zu sich nimmet / so werden sol
che auch dem Menschen nichts schaden / sie möge
auch so schlecht beschaffen seyn / als sie nur im
mer wollen.

Und gesetzt auch / daß ein solche
Mensch/ der kein Werck aus vielem und delica
tem Essen gemachet / sondern Ihm gleich viel ge
wesen / ob er Gemüß oder Fleisch / Wasser od
Wein vorgesetzet bekommen / sich etwan zu Zeit
vergangen / und bey einer angestellten Gastun
in Essen und Trincken seinen Magen der ordentli
chen Gewohnheit zu wider in etwas beschwehr
hätte/ so hat er sich eben eines gar zu grossen Scha
dens dahero nicht zu beförchten / sintemahlen d
begangene Exceß durch die darauf folgende nö
thige Abstinenz bald wieder gut gemachet wer
den kan.

Nur muß der Mensch sich fernerhi
hüten / dergleichen Gelegenheit / so viel als mö
lich

lich / zu meiden / denn wo er solches künfftighin fortzusetzen suchet / so wird er / durch solche ungewöhnte Unmäßigkeit / seinem blöden und schwachen Leibe mancherley Verdrießlichkeiten verursachen.

Das Hoff-Leben gibt uns hierinnen einen klaren Beweiß. Denn da man bey Hoff alle Tage das niedlichste Essen und Trincken/und zwar im Uberfluß/ vorgesetzet bekommet / so hält es gar schwehr / seinen lüsternen Appetit hierinnen zu mäßigen / wodurch denn die Natur gar bald zum Vollauff angewöhnet wird / wovon sie auch so leicht nicht mehr abzubringen. Da es aber gleichwohl in die Länge damit nicht bestehen kan / und endlich bey heran-nahendem Alter der Magen dadurch ziemlich geschwächet / und die Däuung verhindert wird / auch allerhand Haupt- Brust- und Glieder-Flüsse dahero erreget werden; so ist man doch gleichwohl im Gewissen schuldig / seine angewöhnte unordentliche Lebens-Arth zu ändern / und sich so viel möglich im überflüßigen Essen und Trincken abzubrechen.

Nun wäre zwar wohl zu wünschen/ daß diejenigen/ welche etwas starck zu essen pflegen / zu ihrem ordentlichen Tranck das Wasser erwählen wollten / als welches ihnen hierbey am besten bekommen würde; gleich denn unsere alte Vorfahren nichts als Wasser getruncken/ sich auch darbey bestens befunden haben. Da aber nunmehro diese Gewohnheit völlig abgekommen / und man sich einbildet / das Wasser schwäche den Magen ; so ist statt dessen zum

ordentlichen Getränck Wein und Bier erwäh-
let worden: welche auch / wenn sie gelind und
abgelegen / noch passiren können / sind sie aber
allzustarck und hitzig / so bringen sie mehr Scha-
den als Nutzen.

Dergleichen sind dann sonderlich die
ausländische / Ungarische / Tyroler / Burgun-
der und andere Weine / welche / wie bekannt
den Menschen allzuviel erhitzen / und allerhand
gefährliche Zufälle verursachen. Ist aber je-
mand von vielen Jahren her starcker ausländi-
scher Weine gewohnt / so müssen solche nicht
auf einmahl bey Seit gesetzet / sondern nur nach
und nach verringert werden / biß daß endlich die
Natur sich allgemach von dem Uberfluß dersel-
ben völlig abgewöhnet / und sich mit wenigern
begnügen lässet / da so dann dem befinden nach
endlich solcher gäntzlich weggelassen / und ein gu-
ter gesunder Land-Wein davor erwählet wer-
den kan.

Nebst dem haben auch dergleichen
bey Hoff lebende Persohnen wohl zu mer-
cken / daß / wenn die Mittags-Mahlzeit etliche
Stunden lang gedauret / und der Magen mit
überflüßiger Speiß und Tranck angefüllet wor-
den / man Abends-Zeit sich des Essens enthal-
ten / und den Magen mit Essen und Trincken
weiters nicht mehr beschwehren solle; als welcher
ohne dem mehr als zu viel ausgedähnet / und
folglich nicht geschickt ist / aus Mangel der ge-
bührenden Zusammenziehung / die Speißen ge-
wöhnlicher massen zu verdauen.

Wäre man aber ja gewohnt/ Nachts-Zeit wieder ordentlich zu speisen / so ist es endlich nicht zu verweigern/ indem es freylich weit besser ist des Tags zweymal / als nur einmal zu speisen. Es erfordert aber das wiederholte Nacht-Essen/ ein vorgegangenes mäßiges Mittags-Essen; dañ ausser diesem / ist ein solches Nacht-Essen allerdings schädlich/ und wird die Natur ziemlichermassen dadurch beschweret. Doch kommt es auch in diesem Stück meistentheils auf die starck angenommene Gewohnheit an/ als welche/ wie schon gesagt/ die andere Natur zu seyn pfleget.

Das IV. Capitel.

Von der Gewohnheit in den übrigen nicht natürlichen Dingen.

EBen so verhält sichs auch / mit Bewegung und Ruhe / Wachen und Schlaffen/ rc. Dann wie der Mensch sich hierinnen einmal gewöhnet / so muß er sich auch nachmals von seiner angenommenen Gewohnheit beständig beherrschen lassen. Dahero dann der Mensch gleich von Jugend auf/ an eine richtige Ordnung gewöhnet werden solle.

Da nun die Bewegung und Ruhe / Schlaffen und Wachen / gar vieles zur Gesundheit beyzutragen pflegen/ als sind solche in gebührender Ordnung stets zu unterhalten. Dann allzu starcke Bewegung / und allzustrenges Wachen/

erhitzet das Geblüt / und verzehret die natürlich[e] Feuchtigkeit. Die übermäßige Ruhe hingegen[/] und der allzu lange Schlaff / verdickeren die na[-]türliche Feuchtigkeiten / machen solche zähe un[d] träge / wodurch dann der Mensch ebenmäßi[g] gantz faul / matt und krafftlos gemachet wird.

Das Haupt-Werck kommt auf die Ge[-]wohnheit an. Ist der Mensch von Jugen[d] auf einer mittelmäßig- oder starcken Bewegun[g] gewohnt / so ist auch nicht rathsam / sich davon au[f] einmal abzubrechen / und auf die faule Seite z[u] legen: Dahero die zur täglichen Arbeit / inglei[-]chem die zum Reuten / Fahren oder Jagen ge[-]wohnte Personen damit auch biß ins hohe Alte[r] continuiren sollen. Denn wo sie solche ihre ge[-]wohnte Bewegung ohne Ursach unterwegen las[-]sen / und statt deren ein stilles und ruhiges Lebe[n] erkiesen / so bekommen sie alsdann leichtlich man[-]cherley Haupt- und Glieder-Flüsse / oder auch an[-]dere Zufälle mehr.

Das ist einmal gewiß / und lehret es auc[h] die tägliche Erfahrung / daß vorhin gemeldte Per[-]sonen / wegen unterlassener Bewegung / zusehend[s] gleichsam kräncklicht / schwach und matt / ode[r] wol gar dem Tode frühzeitig zu Theil werden[.] Wird aber die Bewegung nach Proportion de[r] Kräfften und des Alters continuiret / so bleibt d[ie] Natur in ihrer Gewohnheit / und folglich auc[h] bey guter Gesundheit.

Das Widerspiel erfahren diejenige[,] welche viel Lauffen / Post-Reuten / oder auf an[-]dere Weise sich bewegen müssen; denn wenn si[e] davon ablassen / und sich zur Ruhe begeben / s[o]

werde[n]

werden sie insgemein dermassen steiff an ihren Gliedern/ daß sie kaum mehr gehen können.

Eben dergleichen Vorsichtigkeit ist auch im Wachen und Schlaffen zu beobachten: Sintemahlē in beeden gleicherweise bald zu viel/ bald aber zu wenig gethan werden kan: Doch kommt hierinnen ebenfalls viel auf die Gewohnheit/ wie nicht minder auf das Naturell des Menschen an. Dahero dann Kindern und magern Leuten/ das allzu viele Wachen niemals/ das Schlaffen hingegen allezeit bestens bekommt. Dann wie das erstere die natürliche Feuchtigkeiten allzu viel verdünnert und verzehret; also werden hingegen solche durch den Schlaff in ihrer gehörigen Dicke und Flüßigkeit erhalten/und gleichsam gestärcket. Doch kommt es allhier wiederum zu förderst auf die Gewohnheit an.

Zwischen der Zeit/ oder nach der Mahlzeit zu schlaffen/ ist just nicht allen Personen schädlich: und muß man dahero sonderlich in diesem Stück auf die Gewohnheit acht haben. Wie dann sonderlich die Kinder und alte/ oder sonsten schwächlichte Leute/ besonders wo sie dessen gewohnet sind/ sich insgemein gar wohl darauf befinden. Wo aber im Gegentheil der Mensch ohne Noth/ und nur aus Faulheit sich nach dem Essen schlaffen leget/ oder auch sonsten von Abend an/ die Nacht durch/ biß an den hellen Tag/ allzu lang schläffet/ so werden dergleichen Leute nicht nur faul und träg/ sondern auch/ so zu sagen/ recht dumm/ und verfallen dabey in vielerley Kranckheiten. Dahero dann solche Leute billich den Mittags-Schlaff zu meiden/ und mit

dem nothwendigen Nacht-Schlaff sich zu ver-gnügen haben.

Der Excess in den Gemüths-Affecten dependiret gleichfalls von der Gewohnheit: Dahero gleich von Jugend auf aller hefftige Zorn/ Schrecken/ Furcht/ Sorge/ Traurigkeit und Betrübnuß sorgfältigst zu meiden.

Es ist aber leyder mehr als zu viel bekannt/ wie plötzlich der Zorn manchen Menschen übereile/ und öffters um Ehr und Reputation, Gesundheit und das Leben selbst bringe. Und dieses komt lediglich nur von einer bösen Gewohnheit her. Weilen nun diese böse Gewohnheit kein wesentliches Stück des menschlichen Cörpers ist/ sondern nur dessen Gemüth angehefft, als kan sie auch gar leichtlich überwunden werden/ welches am besten durch eine vernünfftige Vorstellung geschehen kan.

Denn wenn dem Menschen zu Gemüth geführet wird/ daß der Zorn nicht nur eine ausserordentlich-innerliche Bewegung im Geblüt verursache/ sondern zugleich auch einen sehr geschwinden Umlauff und hefftiges Wallen in demselben errege/ ja öffters Gichter/ Schlag-Flüsse/ und den Todt selbsten verursache; so gehet der Mensch vielmal in sich/ und quittiret diese seine böse Gewohnheit/ besonders/ wann er anbey bedencket/ wie aller Zorn/ (den einigen rechtmäßigen Amts-Zorn ausgenommen) sehr gewaltig wider das Göttliche Verbott streitet/ denn da hat er denselben um desto mehr annoch zu fliehen; zumal ohne dem bekannt/ was dieser feurige Affect sonsten noch für grausamen Lermen

im-

im menschlichen Leibe anzustellen pflege/ als wovon besser unten in der Special-Abhandlung von denen Affecten/ mit mehrerem gehandelt werden solle.

Wie nun der Zorn das Geblüt mit Ungestümm an die äussere Theile des Leibes heraus treibet/ und selbige folglich mit einer Röthe überziehet; also pflegt im Gegentheil der Schrecken das Geblüt zurück/ und in die innere Theile des Leibs hinein zu jagen: wodurch dann geschicht/ daß der Mensch nicht nur gantz blaß und kalt wird/ sondern es folget auch gemeiniglich ein Zittern der Glieder/ hefftiges Hertz-Klopffen/ ja öffters der Todt selbsten darauf.

Aus diesem Affect werden hernachmals die Sorgen/ Furcht/ Traurigkeit und Betrübnuß insgemein gebohren; welche/ wann sie zugleich mit dem Schrecken vereiniget werden/ nicht nur das Unglück desto grösser machen/ sondern wol gar einen schnellen Todt verursachen können.

Dahero so gleich der ersten schreckhafften Bewegung des Gemüths bestermassen vorzubeugen. Denn wenn man solcher nicht alsobald gewaltig widerstehet/ so wird die Natur sich gleich davon gewöhnen/ und dermassen weichlicht werden/ daß sie auch über Kleinigkeiten/ die der Mühe nicht werth sind/ sich plötzlich entsetzet/ und hefftig darüber erschricket.

Gemeiniglich überfället dieser Affect zärtlichte Leuthe/ und unter diesen sonderlich die Weibsbilder/ welchen letztern er endlich vielmehr/ als denen Manns-Personen schaden kan. Wann sie aber schwanger sind/ oder auch die

Kinder würcklich noch säugen/ so werden solch Kinder mit dergleichen Affecten beschweret / bekommen die Gichter/ und andere Zufälle mehr.

Diese schädliche Gewohnheit kan nicht eher überwunden werden/ es seye dann/ daß der Mensch sich vorsetze / sein Gemüth selbst zu ändern: welches ihme auch/ wo er nur andern will/ nicht gar schwer ankommen wird. Sintemalen so wol der Schrecken/ als die Großmuth beyderseits in des Menschen Gemüth verborgen ligen: kan nun die Natur zum ersteren sich geschwind resolviren / warum nicht auch zum letztern.

Es kommt daher lediglich auf eine vernünfftige Vorstellung und Uberlegung an: denn wenn man öffters diejenige geringe Sache/ worüber der Schrecken entstanden/ sich recht vorstellet/ und vernünfftig überleget/ daß es der Mühe nicht einmal werth seye/ sich darüber zu alteriren; so gehet der Mensch in sich / nnd fasset endlich den Entschluß sich eine Unerschrockenheit hierinnen anzugewöhnen; welche Gewohnheit alsdann ihme unendlichen Nutzen bringet.

Daß ferner die Gewohnheit bey dem Menschen ein grosses vermag / können uns sonderlich die ordentliche Reinigungen der Natur augenscheinlich beweisen.

Denn gleichwie die Natur gewohnet ist / alle Unreinigkeiten / durch den Schweiß/ Urin/Stuhlgang/und auch wol öffters durch die guldene Ader/ aus ihrem Cörper auszutreiben / und sich dadurch zu reinigen / ohne daß der Cörper dadurch im mindesten beschweret wird: Als

ist

ist auch diese/ an sich gute Gewohnheit/ niemals zu stören/ oder zu hinterhalten/ wo man nicht dadurch / mancherley böse Folgerungen an seinem Leibe/ selbsten mnthwilliger Weise erwecken will.

Also ist es z. E. eine schon längstens ausgemachte Sache / daß per insensibilem Transspirationem, oder die beständig-anhaltende Ausdünstung unsers Leibes / das Geblüt am besten gereiniget / und von seinen unnützen Theilgen befreyet wird; wodurch dann auch die mehresten Kranckheiten verhütet werden können.

Hierüber soll demnach jeder Mensch steiff und veste halten/ und alles dasjenige gäntzlich meiden/ was die Natur in dieser ihrer löblichen Gewohnheit verhindern/ oder wol gar zuruck halten kan.

Geschicht es aber/ daß durch Mißbrauch der äussern Lufft/ die Schweißlöcher versperret/ und folglich die nöthige Ausdünstung hinterhalten wird; so wird alsobald auch die Natur in ihrer Gewohnheit gehemmet/ und dadurch Seitenstechen / hitzige Fieber/ und anders Unheil mehr erreget. In welchem Fall dann der Natur eiligst hülffliche Hand zu bieten; so da am besten durch einen gelinden Schweiß kan erhalten werden / als wozu insonderheit ein warmer Thee / Cardenbenedicten Wasser / oder Holder- und Attig-Muß bestens dienet.

Eben so verhält es sich auch mit der Reinigung durch den Urin / welche Gewohnheit eben so nöthig/ als nützlich ist. Wenn nun die Natnr in ihrer Ordnung bleibet / befindet sich der Mensch gantz wohl: Geschicht es aber/

daß

daß der Urin zu viel oder zu wenig abgehet/ dann kommet schon die Natur von ihrer guten Gewohnheit ab/und muß man so gleich bedacht seyn selbige wiederum auf den rechten Weg zu weisen.

Gehet demnach der Urin zu wenig/ so dienen eröffnende und aufs Harnen treibende Dinge. Gehet er aber zu starck/ so muß sie wol durch äusserliche/ als innerliche anhaltende Dinge geholffen werden.

Zu beyden Zufällen gibt gemeiniglich eine so wol inn- als äusserliche Gewaltthätigkeit Anlaß: sonderlich aber verursachet solches eine muthwillige Verhaltung des Urins/ da ein Mensch aus Schamhafftigkeit nicht gerne aus einer Gesellschafft aufstehen mag/ ohnerachtet die Natur ihn darzu ermahnet/ und ihrer ordentlichen Gewohnheit nachleben will.

Auf gleiche Weise verhaltet es sich auch mit dem Stuhl-Gang/oder Oeffnung des Leibs; da nemlich die Natur gewohnt ist zu rechter Zeit die überflüßige Nothdurfft durch den natürlichen Stuhl-Gang auszuwerffen.

Wird nun die Natur an ihrer Gewohnheit gehindert/ und geflissentlich zuruck gehalten/ so lässet sich zwar die Natur abweissen/ hernach aber kommet gemeiniglich diese Ungelegenheit daraus/ daß die Natur von ihrer Gewohnheit völlig ablässet/ daraus dann eine beschwerliche Hartleibigkeit folget/ welches darnach viel Mühe kostet/ biß die Natur wieder zu ihrer vorigen Ordnung gebracht wird.

Hierzu aber soll man die Natur nicht so gleich mit Gewalt/ durch laxirende Mittel

zwingen

zwingen / sondern vielmehr versuchen / Morgends und Abends / oder um die vorhin gewohnte Zeit auf den Stuhl zu gehen / und damit eine Zeitlang continuiren / so wird die Natur von selbsten sich ihrer Schuldigkeit erinnern / und die vorige Ordnung hierinnen wiederum annehmen.

Mit den Blut-Flüssen durch die Naße / Mutter / und Guldene Ader / ist es gleicher Gestalt beschaffen; und da die Natur gewohnet ist / solche Entlästigung zu Erhaltung ihrer Gesundheit anzustellen / so muß man sie keines Weges darinnen irre machen / sondern vielmehr gehörig unterhalten.

Begibt es sich aber / daß die Natur von ihrer Gewohnheit abwendig gemachet wird / daraus dann allerhand Ungelegenheiten im Leibe entstehen; so müssen besagte Gänge so wohl durch innerliche / als äußerliche Mittel wiederum eröffnet werden. Hierzu nun dienen vornehmlich die Blut-Igel / das Aderlassen / und Schröpffen. Doch sollen solche Mittel ohne dringende Noth nicht so leichtlich vorgenommen werden.

Sonderlich aber sollen junge Leuthe zu dergleichen Blut-lassen sich nicht so geschwind entschliessen / dieweil nemlich die Natur sich alsbald daran gewöhnet / das aber hernachmahls nicht so leicht wiederum abzubringen ist.

In keinem Stuck äussert die Natur ihre Empfindlichkeit oder Gewohnheit mehr / als eben in denen einmahl schon angewöhnten / nachmahls aber unterlassenen Blut-Lüfftungen. Den gemei-

gemeiniglich umb die Zeit / und an dem Ort
wo zuvor das Blut gelüfftet worden / sich ein
Schmertz-haffte Empfindung äussern wird. Ach
tet nun der Mensch nicht darauf / so vermehr
sich die Empfindung desto mehr / verursacht ei
krampffigtes Spannen / und Schwehre dessel
ben Glieds; Ja bey fernerer Wiedersetzlichkeit
entstehen allerhand Haupt-Beschwehrungen
Kopff-Schmertzen / Ohren-Saussen / Augen
und Zahn-Wehe / Glieder-Brust und Rucken
Schmertzen.

Hiernechst äussert sich auch bey eini
gen ein hefftiges Spannen und Drücken zwi
schen den Schulter-Blättern / mit einer ängst
lichen Engbrüstigkeit / wodurch die Brust der
massen beklemmet und zusammen gedrucket wird
daß man kaum Athem hohlen kan.

Diese und andere dergleichen Zufälle
mehr / verursachet die zuruck gehaltene Gewohn
heit: Dahero wir denn Jedermann nochmahl
treulich ermahnen; daß / wann er sich einmal
an das Aderlassen / Schröpffen / Blut-Jael
Fontanellen/und andere dergleichen Reinigungs
Mittel mehr / angewöhnet hat / er solche auch
biß in das späthe Alter fortsetzen solle. Unter
lässet er hingegen dieses / so darff er kecklich glau
ben / daß nicht nur obbemeldete Zufälle ohnfehl
bahr / sondern auch plötzliche Schlag- und
Stöck-Flüße daraus erfolgen
werden.



Zweyd-



Zweydter Theil.

Die I. Abhandlung.

Von denen sechs Nicht-Natürlichen Dingen insonderheit.

Das Erste Capitel.

Von der Lufft insgemein.

Da in vorigen Capiteln des Ersteren Thels nur auf eine generale oder allgemeine Weiße von denen sogenannten sechs nicht natürlichen Dingen gehandelt worden / dabey wir aber gleichwohl noch vieles zu erinnern nöthig befinden ; Als soll nunmehro/ von jedem derselben / in einem besonderen Capitel behörige Meldung geschehen.

Sie werden aber umb des willen Nicht-Natürliche Dinge genennet/ weilen sie eigentlich kein Wesentliches Stücke des Men-

Menschen seynd / noch auch ihren Ursprung un-
mittelbar von ihme herhaben / sondern nur von
aussen dem Menschen beygebracht werden / da-
bey aber demselben / nach Unterscheyd des Ge-
brauches / entweder wohl oder übel bekommen.

Der Zahl nach sind deren insgemein sechse: als: 1.) Lufft / 2.) Speiß und Tranck / 3.) Die Bewegung und Ruhe 4.) Der Schlaff und das Wachen 5.) Die Natürliche Reinigungen / und dann 6.) Die Gemüths Neigungen / oder Affecten.

Die Lufft wird billig vorangesetzet weilen sie vor allen andern am nothwendigsten und kein Mensch derselben nur etliche Minuten lang entbehren kan; sintemahlen solche die vornehmste Ursache des Lebens / welche je unsern Leibern alle und jede / auch die allersubtilsten Glieder anfüllet / und die im Menschen befindliche Natürliche Feuchtigkeiten beweget / und gehöriger massen temperiret und moderiret.

Und dieses geschicht ohnablåßig und unvermerckt / durch das Drucken und Pressen der uns allenthalben umbgebendten und eingeschöpfften Lufft / welcher (wie schon gesagt) kein lebendiger Mensch entrathen kan; denn so bald uns diese mangelt / so bald hören wir auch auf zu leben.

Dahero tråget solche auch ein grosses bey zu dem richtigen Umlauff unsers Geblüts. Dann da solches an sich allzu-dicklicht der Lungen zugeführt wird / so wird es daselbst

selbst vermittelst der eingeathmeten Lufft verdünnert/ und flüßig gemacht/ daß es von dar aus mit besserer Gemächligkeit in den übrigen Theilen des Leibes sich durchpressen kan.

Soll aber die Lufft solche Würckung erweisen/ so muß sie auch ohne Tadel/ und wohl beschaffen seyn. Denn wenn die Lufft unrein/ und mit allerhand schädlichen Dünsten vermischet ist/ so ist sie dem Menschen niemals nutzlich/ sondern vielmehr schädlich; Es seye denn/ daß solche durch die wehende Winde beweget/ verdünnert und verbessert wird.

Da wir nun der Lufft so wenig als des Essens und Trinckens entbehren können/ so ist wol zu erachten/ daß sie auch fein rein/ und nicht mit allerhand dicken/ schädlichen/ schwefelichten/ saltzichten/ oder wol gar gifftigen Dünsten angefüllet seye.

Je klärer und reiner nun die Lufft/ je besser wird auch dieselbe dem Menschen zuschlagen; Ist sie aber unrein/ so werden dieselbe insonderheit schwächlichte Naturen also bald empfinden. Sonderlich aber ist solchen die nasse/ feuchte/ dicke und kalte Lufft sehr nachtheilig.

Hierzu aber thut gar viel die Gelegenheit oder Gegend des Orts/ als wovon die Beschaffenheit der Lufft gewaltig dependiret. Wo demnach viel Wasser ist/ da muß nothwendig auch die Lufft feuchte seyn; kommt nun die Kälte dazu/ so alteriret sie den Menschen desto ehender/ und machet die natürlichen Feuchtigkeiten dick/ schleimicht und stockicht.

Da es aber nicht allezeit auf den Men-

schen ankommet seine Gegend oder Ort zu ver-
ändern / sondern er offtmahls gezwungen ist / an
demjenigen Ort zu verbleiben / wohin ihn sein
Stand oder Beruff gesetzet hat: so soll man do
dahin bedacht seyn / diesem Mangel der Lufft
viel möglich zu helffen.

Wäre demnach die Lufft zu hitzig und
zu trocken / so können die Wohn-Zimmer m
frischem Wasser befeuchtet oder besprenget / od
auch nur mit allerhand grünen Blättern bestreu
werden. Ist hingegen die Lufft kalt und feucht
so muß solche entweder mit einem Camin-Feu
oder gemäßigten Ofen-Wärme verbessert wer
den. Ist die Lufft sonst neblicht / stinckend / un
mit ungesunden Dünsten angefüllet; so kan ma
solche durch gutes Rauchwerck / sonderlich ab
durch lebendiges und angenehmes Flack-Feu
reinigen.

Sonderlich ist bekannt / daß die äu
sere Lufft auf unterschiedliche Art unsern
Leibe beygebracht werde: sintemalhen si
che theils durch die Nase in das Haupt / thei
auch vermittelst der Lufft-Röhre in die Lung
durch den Schlund aber in den Magen / und ga
tzen Unter-Leib sich eindringet.

Nebst vorhin gemeldeten Gängen si
auch allenthalben am menschlichen Cörper u
zählige Oeffnungen an der äussern Haut zu fi
den / welche man insgemein Schweiß-Löch
zu nennen pfleget / wodurch ebenfalls alle Auge
blick die äussere Lufft in unsern Cörper eindri
get.

Je nachdem nun solche beschaffen /
na

nachdem würcket sie auch in das Geblüt/ und übrige Säffte des Leibes; dahero wird man auch bey unterschiedlichen Leuten gewahr/ daß sie alsbald die Veränderung der Lufft mercken/ ehe sie einmahl ausbricht. Sonderlich aber wiederfähret solches denjenigen Personen/ die z. E. einen alten Schaden am Leib tragen; welche Leute dann gemeiniglich bey solcher Veränderung gantz unlustig und verdrießlich werden. Ja es gibt einige/ die dahero einen beständigen Calender gleichsam an ihrem Leibe tragen; wie davon ein mehrerers kan nachgelesen werden/ in unserer Physiologia Medica, Cap. XI. §. 23. pag. 412. sq.

Das II. Capitel.

Von der Lufft/ Nach den vier Jahrs-Zeiten.

DIe Beschaffenheit der Lufft ist hauptsächlich auch nach denen vier Jahrs-Zeiten zu betrachten; weilen nemlich die Lufft allezeit anderst im Winter und Sommer/ anderst aber im Frühling und Herbst/ sich befindet.

Winters-Zeit ist die Lufft gar kalt und strenge. Denn da die Sonne gar zu weit von uns entfernet ist/ und noch darzu gar eine kurtze Zeit uns ihre Strahlen gönnet; so kan es anderst nicht kommen/ als daß die Lufft nur immer kälter werden muß.

Ist nun der Winter kalt und trocken/ so ist auch die Lufft nicht anderst; und da diese äussere kalte und trockene Lufft die Haut und de-

ren Schweiß-Löcher ziemlich zusammen ziehet /
so wird das Geblüt von denen äussern Gliedmas-
sen / nach den innern Theilen des Leibs hin getrie-
ben; dahero alsdann auch kommet / daß sonder-
lich magere Leute gantz blaß zu solcher Zeit aus-
sehen.

Ist aber die Winter-Lufft kalt und
feucht/ so bekommt sie dem Menschen noch üb-
ler/weilen sie der Schweiß Löchergen Haut völlig
verstopffet / und folglich eine Stillstehung des
Geblüts in diesem oder jenem Theil verursachet.
Dahero ist auch diese überaus kalte und feuchte
Winter-Lufft sehr geschickt / allerhand Haupt
und Brust-Catharren / Husten / Heiserkeit;
Steck- und Schlag-Flüsse / Seiten-stechen und
Entzündungen der Lunge/ hervor zu bringen.

Zu deren Præservation **soll also der**
Mensch sich billig mit warmer Kleidung wohl
versehen; sich nicht allzu hefftig mit Arbeiten oder
Gehen bemühen; auch nicht mit allzu vielem und
hitzigem Getränck anfüllen; widrigenfalls vorn
hin besagte Zufälle desto ehender erfolgen werden.

Wie nun zur Winters-Zeit die kalte Lufft
das Geblüt verdickert / stockend und gerinnend
machet; also geschicht im **Sommer** grad das
Gegentheil: denn da die Sonne als dann grad
über uns stehet / und die Lufft gar sehr erwär-
met und erhitzet; so ist solche alsdann auch sehr
geschickt / das Geblüt dünn und flüchtig zu ma-
chen / und von den innern an die äußere Theile
des Leibes hin-zu-treiben.

Ist demnach die Lufft zu heiß / so ent-
zündet sich das Geblüt gar zu sehr / treibet di

Natu-

Natur zu vielen außerordentlichen und ängstlichen Schweißen; verursachet Kopff-Schmertzen / Augenwehe / und allerhand hitzige Fieber. Denn die Erfahrung lehret es / daß die allzu-hefftig-heiß und trockene Lufft die Menschlichen Cörper gewaltig schwächet; das Geblüt allzusehr verdünnert und flüßig machet; den Appetit benimmet; die Däuung schwächet; und zugleich den Menschen ziemlicher massen abmattet.

Bekommt aber die Feuchte bey der Wärme das Vorgewicht/so verursachet solche eine Gährung / und endliche Fäulung aller Natürlichen Säffte; daher dann der Mensch eine ungewöhnliche Schwachheit und Mattigkeit seiner Glieder zu empfinden pfleget. Wenn aber die Lufft mit einer temperirten Feuchte vermischet ist / so hat es so viel nicht zu bedeuten: denn weilen eine solche Lufft die Schweiß-Löchergen der Haut gantz gelinde eröffnet/ und dabey einen mäßigen Schweiß befördert / so gereichet solcher alsdann der Natur zu einer sonderbahren Erleichterung.

Die Frühlings-Lufft **wird insgemein vor die gesundeste gehalten** / und solche ist sie auch in der That. HIPPOCRATES selbsten rühmet die Frühlings-Lufft / und spricht: Ver saluberrimum, & minimè exitiale. Denn da um diese Zeit die Sonne sich wieder zu uns wendet / das Erdreich aufschliesset und erwärmet/ so wird dadurch auch aufs neue die Lufft von unzählichen Salpetrischen Effluviis oder Dünstungen gleichsam geschwängert; worzu nicht wenig beytragen die mancherley aus der Erden

hervorkommende Kräuter / welche die Lufft hie-
durch desto nützlicher und gesunder machen.

Da also der Mensch diese mit so vielen nutzlichen Effluviis geschwängerte Lufft ohne Unterlaß in sich ziehet; so ist leicht zu erachten daß solche den Menschen aufs neue gleichsam bee- lebe / und alle Lebens-Geister erquicke.

Ob nun wohl die Frühlings-Lufft für die gesündeste gehalten wird / so schlägt sol- che jedennoch nicht allen Leuthen vollkommen zu: wie denn einige zu Eingang des Frühlings / mit allerhand Fiebern und Catharren offtmahls be- fallen werden.

Hieran aber sind dergleichen Leut meistentheils selbsten schuldig. Denn wenn man der Ursach solcher Kranckheiten nachforschen will / so wird man finden / daß sie entweder die Winter-Kleider zu bald verwechselt / und sich allzubloß getragen haben; Oder aber sonsten noch viele gesammlete Unreinigkeiten in ihrem Leibe zurück behalten: da nun der Leib nicht bey zeiten davon befreyet und gereiniget worden / so ist er auch nicht vermögend / diese Veränderung der Lufft zu ertragen. Dahero dergleichen Leuth gar wohl thun / wenn sie sich dieser Lufft so viel als möglich äussern; Denn weilen solche offt- mahls gar veränderlich / und die wärme noch gar schwächlich; so kan solche gar leicht den Men- schen beschädigen.

Die Herbst-Lufft nun ist von der Frühlings-Lufft gar viel unterschieden und gar ungesund. Hippocrates bekräffti- get solches gleichfalls / wenn er spricht: Autu-

mnu

mnus longè periculosissimus est. Die Ursache mag wohl diese seyn / weilen zur Herbst-Zeit die warme und truckene Lufft sich in eine kalte und nasse verändert / welche dann auf einmahl insensibilem Transpirationem entweder schwächet / oder wohl gar zurück hält. Umb deßwillen dann / sonderlich zärtliche Persohnen / sich mit bequemlichen Kleydern wohl bedecken sollen / damit die plötzlich einfallende Kälte ihnen nicht schaden möge ; welches desto glücklicher vonstatten gehen wird / wenn der Mensch umb diese Zeit / die im Sommer gewöhnliche Diät observiret / seinen Leib mit überflüßigem Essen und Trincken nicht beschwehret / und die so nöthige Ausdünstung des Leibes gebührend unterhält.

Practiciret aber der Mensch das Gegentheil / so folgen ihme insgemein allerhand Kranckheiten auf dem Fuße nach. Insonderheit äussern sich gerne allerhand kalte und hitzige Fieber / Durchbruch / rothe Ruhren / Haupt-Glieder- und Brust-Flüsse / nebst noch vielen anderen Zufällen mehr.

Hat eine zur selben Zeit im Feld stehende Armee das Unglück / mit dergleichē Kranckheiten befallen zu werden / so siehet man mit Erstaunen / wie schnell solche um sich greiffen / und so manchen tapfern Soldaten hinweg nehmen ; welches demnach von nichts anders / als von der so offt veränderlichen Herbst-Lufft herkommet.

Denn / da bekandter massen / solche Morgens und Abends ziemlich feucht und kalt / Mittags aber noch offtmahls gar warm bemer-

cket wird; so kan sich die Natur/ in diese öfftere Veränderung derselben nicht so gleich finden: wannenhero dann nothwendiger Weise obige Kranckheiten sich einfinden müssen. Doch aber meistentheils nur bey dergleichen Leuthen / deren Leiber / wegen angehäufften vielen unreinen Feuchtigkeiten / gleichsam recht darzu disponiret sind. Denn da die Natur davon allzuviel beschwehret / und hiernechst nicht mehr geschickt ist / ihre Unreinigkeiten durch die gewöhnliche Wege aus zu treiben / so gerathen solche endlich in eine Jährung und Fäulniß / und verursachen folglich allerhand Land-streichende kalte / und hitzige / auch gifftige Fieber / rothe Ruhren und Durchbrüche.

Hierzu contribuiret auch gar viel / wenn die Soldaten im Feld in ihren Zelten auf dem blossen boden liegen müssen / wovon dann solche immer mehr und mehr erkalten / und dadurch ihre Kranckheit immer ärger machen.

Ja / es ist nicht zu beschreiben / was die kalte Erde zur Herbst-Zeit vor Unglück anrichten könne; dahero auch jedermann sich billig davor hüten / und sein Lager vielmehr etwas erhöhet einrichten solle.

Ich habe von diesem Boden-liegen zur Herbst-Zeit observiret / daß / da arme Leuthe ihre Krancken auf einem Bund Stroh in ihren Wohnstuben auf den Boden geleget / solche auf einmahl alle Beweg- und Sinnlichkeiten verlohren haben. Als aber solche hernachmals in ein ander erhöhetes Lager gebracht / mit warmen Tüchern allenthalben wohl gerieben / und inner-

innerlich mit heissem Geträncк von Thee oder warmen Brühen wiederum besorget worden; sie auch mehrentheils wieder zu recht gekommen. Ich führe diese Exempel um deßwillen an / damit ein jeder sich davor bestens zu hüten wisse.

Wie nun die Lufft nach den vier Jahrs-Zeiten die Menschen ziemlicher massen alteriren kan / als belohnet sich wohl der Mühe / daß man sonderlich auf selbige wohl Achtung gebe / wenn Tag und Nacht gleich sind; weilen alsdann die Lufft auf verschiedene Art nützet oder schadet / nachdem nemlich der Mensch wohl oder übel beschaffen ist.

Die Erfahrung überzeuget **uns** / daß wir im Früh-Jahr / zur Zeit / wann Tag und Nacht gleich seind / eine weit grössere Kälte haben / als im Spät-Jahr um solche Zeit. Denn da umb solche Zeit / der Erd-Boden noch nicht völlig aufgeschlossen / die Lufft auch noch vom Winter her gantz verkaltet ist / so wird auch eine viel längere Frist erfordert / ehe die Sonne im Frühling die feurigen Atomos aus der Erden heraus ziehen / und damit das Uberbleibsel von der Winter-Lufft alteriren / durch und durch erwärmen und erhitzen kan.

Dahingegen bemercken wir zur Herbst-Zeit / wenn Tag und Nacht gleich / daß die Lufft weit wärmer als im Frühling zu seyn pflege / ohnerachtet die Sonne ebenfalls nicht länger und wärmer als im Früh-Jahr zu solcher Zeit scheinet; wovon folglich keine andere Ursach / als diese seyn kan / daß / weilen die Lufft vom Sommer

mer her annoch durchwärmet / und mit vorhin gemeldeten feurigen Atomis angefüllet ist / solche auch mit denen täglich scheinenden Sonnen-Strahlen sich vereinigen: Dahero werden solche mit ihrer Wärme in so lang erhalten / biß endlich die Sonne sich allzuweit von unserm Haupt entfernet / wovon dann selbige sich ebenfalls endlich verliehren müssen.

Ob nun wohl beyde Æquinoctia ziemlich von einander unterschieden sind / auch jedes (wie gesagt) gantz besonders geartet / jedes auch gantz besondere Kranckheiten zu erzeugen tüchtig ist; so folget eben daraus noch nicht / daß solche allen und jeden Menschen müssen fatal werden; Sintemahlen es hierinnen lediglich bey diesem oder jenem Subjecto auf die Beschaffenheit seiner Natürlichen Säffte ankommet. Wenn diese demnach wohl beschaffen sind / der Mensch auch sonst seine gebührliche Diät in obacht nimt / und seinen Leib mit nöthigen Kleydern verwahret / so wird ihm / die umb besagte Zeiten / sich einfindende veränderliche Lufft so leicht nicht schaden.

Das III. Capitel.

Von Veränderung der Lufft Nach den vier Haupt-Winden und Gestirn.

Zur Veränderung und Verbesserung der Lufft können die Winde ein grosses beytragen. Es sind aber diese eben so unterschied-li-

lich als die Lufft selbsten / dann nach dem die Gegend beschaffen / woraus oder wordurch sie wehen / nach dem erweissen sie auch ihre Würckung. Es werden aber solche vornehmlich in vier Gattungen eingetheilet / und insgemein Ost-Sud-West- und Nord-Wind genennet.

Der Ost-Wind ist ein harter durchdringender Wind / und zur Sommers-Zeit gar heiß und trocken ; Ja er ist zu solcher geschickt / mittelmäßige Flüsse / Teiche und Brünnen auszutrocknen. Zur Winters-Zeit hingegen / hat dieser Wind eine durchdringende Kälte / und die Krafft / die Wasser mit Eiß zu überziehen.

An sich / ist dieser Wind gar gesund / weilen er die Lufft bestens reiniget / und aller Fäulung wiederstehet / dahero billig die Wohn-Stuben gegen Aufgang der Sonnen zu halten. Sonderlich aber sollen Gelehrte / und die sonst viel sitzen müssen / gegen Aufgang ihre Zimmer halten / und darinnen die Morgens- oder Vor-Mittags-Stunden zu ihren Studier- oder sonstigen Geschäfften anwenden : In dem besonders in den Vormittags-Stunden diese Lufft gar gesund / und alle sinnliche Geister erfrischet.

Wenn dieser Wind außerordentlich starck und stürmisch wehet / dann verursachet er große Kopff- und Glieder-Schmertzen / Augen- und Zähn-Flüsse / Seiten-stechen / und andere Zufälle mehr ; dahero man sich mit tüchtigen Kleydern wohl versehen solle / damit derselbe uns so leicht nicht schaden könne.

Der

Der Sud-Wind kommet von Mittag / überstreichet die Mittelländische See/und andere warme und wässerigte Länder; dahero ist er auch warm und feucht/ und bringet insgemein Regen mit sich. Solches bekräfftiget unser Heyland selbsten: Lucæ XII. 55. und spricht: **Wann ihr sehet die Mittags-Winde wehen/ so sprecht ihr/ es wird bald regnen / und es gehet also.**

Wann dieser Wind außerordentlich warm und feucht wehet / und gar zu lange anhält / dann macht er die Lufft gar geschwühlig und den Menschen gantz verdrießlich und ängstig. Und bey denjenigen / welche mit Haupt-Augen-Zahn-oder Glieder-Schmertzen / oder sonst mit einem alten Schaden behafftet sind, gibt er einen guten Calender ab / indem sie alle sobald / bey Entstehung dieses Windes / die Veränderung des Wetters mercken/ und zuvor sagen können.

Nebst dem verursachet dieser Wind auch allerhand hitzige und gifftige Fieber, Haupt-Schwachheiten / Schwindel ꝛc. sonderlich / wann er allzuhitzig und trocken; sintemahlen er auf solche Art die Feuchtigkeiten des Leibes zusehr verdünnert / verzehret/ und scharff zu machen pfleget.

Diesem vor zu kommen / sollen die Zimmer oder Stuben mit allerhand grünem Laub/ Roßen/ oder See-Blumen bestreuet / oder in Ermanglung dessen nur öffters mit frischem Wasser bespritzet werden / so wird dadurch die allzu-

hitzig

hitzig- und trockene Lufft gemäßiget / und der Mensch fein frisch und munter bleiben.

Dem Sud-Wind ist der West-Wind entgegen gesetzet: denn da der erstere warm und feucht / so ist dieser kalt und feucht. Dieser Wind kommet von Abend oder Niedergang der Sonnen her / ist ein sehr ungestümmer Wind / der da gerne grosse Platz-Regen verursachet.

Da nun dieser Wind kalt und feucht / so erreget er auch gerne Haupt- und Brust-Flüsse / Entzündungen der Lunge / und Engbrüstigkeit; dahero sich darbey wohl vorzusehen / daß man sich wohl warm halte / und bey Verwechslung der nassen Kleyder sich nicht zuviel verkälte.

Der Nord-Wind kommet von Mitternacht; und da dieser aus sehr kalten mit Eyß und Schnee bedeckten Ländern oder Gegenden wehet / so ist er auch ungemein kalt und trocken / und machet uns des Winters alles Wasser zu Eyß. Gesellet sich aber zu diesem Wind der West-Wind / so gibt es Schnee.

Bleibet dieser Wind für sich allein, so ist er zwar kalt und trocken / doch darbey gar gesund / dieweilen er alle unreine gifftige Lufft vertreibet; und folglich die Menschen frisch / munter / und gesund erhält. Wird er aber über die Gebühr gar zu streng und kalt / so kan er groß Unheyl anrichten / und die so nöthige unvermerckte Ausdünstung am Menschlichen Cörper verhinderen und unterdrücken.

Sonderlich ist er der Brust gar zu gefähr, verursachet starcken Husten / Seiten-Stechen /

Stechen / und Lungen-Entzündung / Beschwernuß im Schlund und Halß / Engbrüstigkeit / Dummigkeit des Kopffs / Zerschlagung und Mattigkeit der Glieder / 2c. Gleich dann wir leyder im Ausgang des 1732sten / und Anfang des 1733sten Jahres zur Genüge erfahren haben / da eine Land-streichende Brust-Seuche junge und alte plötzlich angefallen / welche obbesagte Zufälle fast alle in sich begriffen / doch bey einem mehr / als dem andern: wie dann junge Leuthe / wenn sie anderst nicht verwahrloset / oder sonsten unordentlich und wieder die Gebühr besorget worden / leichtlich durchgekommen sind. Bey alten Leuthen aber hat es schon härter gehalten / und sind solche / wenn sie zumahl einen alten Butzen auf der Brust stecken gehabt / gemeiniglich darüber zu Grunde gegangen.

Wie nun die Lufft zuvörderst von dem Einfluß des Himmels dependiret; und die Sonne vorhin-gemeldeter massen gar viel zur Veränderung der Lufft beytragen kan: Als ist auch leicht zu begreiffen / daß der Mond / und die übrige Sternen ebener massen ein ziemliches zur Veränderung der Lufft mit beytragen können; je nachdem nemlich die Lufft auf diese oder jene Weise davon gedrucket wird.

Von dem Mond haben alle Feuchtigkeiten ihren Ursprung; darum heißt es auch: Luna Humorum Domina. Von diesem hat auch / nach einiger Meynung / das Meer seinen Ab- und Zufluß.

Die Sternen helffen grosses zur Hervor-bringung der in der Lufft fliegenden Wolcken / des

Nebels /

Nebels/ des Thaus/ und des Regens. Wie sie dann auch zur Erzeugung der mancherley Winde ein grosses beytragen/ welche der allgewaltige GOTT aus heimlichen Orten kommen lässet/ und sonsten in allen vier Ecken der Welt gleichsam eingesperret hat/ von dannen sie nicht vor sich selbsten/ sondern aus des Grossen GOTTes Befehl ausbrechen können. Und das alles zu dem End/ damit die Lufft dadurch verbessert/ und von ihren mancherley Unreinigkeiten gesäubert werde.

Das IV. Capitel.

Von Veränderung der Lufft/ nach Unterscheid des Orts/ und der mancherley Gegend.

Zur Veränderung der Lufft trägt auch gar vieles bey/ der Ort/ oder die Gegend/ wo sich der Mensch aufhält. Sintemahlen es eine längst ausgemachte Sache ist/ daß die Gebürgs-Lufft beständig den Vorzug habe; weilen an erhabenen Orten die Lufft allenthalben bestens durchstreichen/ und alle daselbst befindliche Dünste bewegen/ und zertheilen kan. Dahero höret man selten/ daß auf/ oder an hohen Gebürgen die Lufft leichtlich inficiret und angestecket werde; indem solche daselbst allezeit gar rein und leicht ist/ wordurch nicht nur alle natürliche Säffte des Menschlichen Cörpers in ihrem Wesen bestens erhalten/ sondern auch die Däuung des Magens/ und nothwendige Absonde-

sonderung aller Feuchtigkeiten des Leibes / desto besser befördert werden kan.

Da hingegen in niedrigen Orten ist die Lufft dick und schwehr / und mit vielen Dünsten angefüllet / welche sich nicht so leicht zertheilen lassen.

Befinden sich hiernechst an dergleichen niedrigen Gegenden / viele / und absonders still-stehende Wasser / so wird die Lufft dadurch all-zuviel angefeuchtet; kombt endlich eine Kälte da-zu / so werden die Natürliche Säffte des Leibes dick und schleimigt.

So aber zur Sommers-Zeit die Wär-me mit der feuchten Lufft vereiniget wird / so verursachet solches sehr leichtlich eine Fäulung im Geblüt. Daraus entstehen dann allerhand Haupt- und Glieder-Flüsse / hitzige und kalte Fieber.

Den Unterscheid dieser zweyfachen Lufft können wir in diesem Ober-Ambt gan klar erkennen; Ja es wissen es die Innwohne aus der Erfahrung / daß nicht nur die Leuthe in der Ober-Ambt-Stadt Germersheim / sondern auch die übrigen am Rhein liegende Aembter nahmentlich die Probstey / Hördt / das Unter-Ambt Hagenbach und das Unter-Ambt Seltz ꝛc. mit allerhand Kranckheiten / am meisten aber hi-tzigen und kalten Fiebern befallen werden; welc letztere auch an besagten Oertern fast niemahl aufhören; und wann sie ja an einem Ort we nachlassen / so fangen sie bey dem andern des härter wieder an.

D

Die Ursach geben sonderlich hierzu / der bey uns vorbey fliessende Rhein / und die davon allezeit auffsteigende stinckende Nebel und Dünste. So dann sind wir so wohl in der Ober-Ambts-Stadt Germersheim / als den andern vorhin bemeldeten Oertern fast allenthalben mit denen so genannten Alt-Wassern umgeben / welche zwar bey hohem Rhein starck anlauffen und anwachsen / bey dessen Abfall aber auch nach und nach wieder abnehmen / und in ihre vorige Gräntzen zurück tretten. Indessen aber einen unangenehmen / feuchten / und schädlichen Gestanck zurück lassen; von welchen faulen und stinckenden Dämpffen als dann / die Lufft allerdings verunreiniget werden / und obige Zufälle verursachen muß.

Wir hier zu Germersheim haben endlich noch das Glück / daß auf der vesten Land-Seite der Queich Fluß hart an der Stadt vorbey fliesset / da nun dessen Wasser gar hart und frisch / und lang nicht so weich / als das Rhein-Wasser ist / so kan er uns auch nicht so schädlich fallen / sondern bringet vielmehr grossen Nutzen. Denn / da Zeit etlichen Jahren her / aus selbigem ein Canal in das zwischen der Stadt und Vorstadt liegende Alt-Wasser geleitet worden / so hat uns die Erfahrung gelehret / daß bißher die hitzigen und kalten Fieber nicht die helffte mehr so starck grassiren: welches denn hauptsächlich der immerwährenden / und von dessen Einfluß verursachten Bewegung des gedachten Alt-Wassers zuzuschreiben. Denn da dieses nunmehro in stäter Bewegung sich befindet / als kan es auch so viel

nicht mehr schaden; weilen dadurch dessen still stehende Fäulung ziemmlicher massen verhindert wird.

Es wäre wohl zu wünschen / daß auch in das / auf der andern Seiten der Stadt / liegende grosse Alt-Wasser / der Queich-Fluß / könte eingeleitet werden / so blieben wir gewißlich desto gesicherter. Doch ersetzet dessen Abgang der bey und um denselbigen sich befindliche schöne Eich-Wald / welcher die Morastige Lufft gar viel verbessert / und an sich ziehet. Zwar liegen noch zwischen beyden viele Lachen und sumpfige Wießen / aus welchen ebenfalls viele stinckende Nebel und Dünste aufzusteigen pflegen. Doch sind / durch die kluge Veranstaltung hießigen Magistrats / allenthalben durch die Wießen tieffe und breite Gräben auffgeworffen worden / welche alljährlich sorgfältig unterhalten und gereinigt werden / damit das aus dem Rhein gestiegene wilde Wasser seinen beständigen und ungehinderten Abfluß behalte; wovon auch die Stadt doppelten Nutzen hat / indem nicht nur die Wießen / sondern auch die Lufft dadurch ein grosses gebessert wird.

Der Erd-Boden um Germersheim ist sandigt / und nicht gar zu fruchtbar / hingegen aber desto gesunder; indem derselbige / gleich unsern schönen und weit umb sich greiffenden Eich-Wäldern / die Morastige feuchte Lufft verbessert / verdünnert und auftröcknet.

Ob nun wohl die Lufft so wohl hier als vorhin-gemeldeten Rhein-Orten nicht zum besten beschaffen / so ist hingegen solche in den übrig

übrigen Theilen des Ober-Ambts/ gegen das Gebürg zu/ desto gesünder. Sintemahlen man daselbst gar selten von Fiebern/ will geschweigen von andern ansteckenden Kranckheiten das mindeste gehöret.

Ja es hat uns die Erfahrung/ bey ansteckenden Seuchen/ von der Güte der Gebürgs-Lufft die beste Probe gegeben. Denn da Anno 1666. die Pest so wohl allhier in der Ober-Ambts-Stadt/ als anderen Orten des Ober-Ambts/ starck gewütet; so sind doch unsere im Ober-Ambt liegende Gebürgs-Oerter völlig damit verschonet blieben.

Wie nun nach Unterscheid der Gegenden die Lufft unterschiedlich befunden wird; also sollen auch jederzeit die Berg- oder sonsten hohe Oerter/ statt den niedrigen und feuchten erwählet werden. Wer aber je genöthiget ist an niedern und feuchten Orten zu wohnen/ der soll wenigstens sich befleißigen umb die Wohnungen/ Bäum- Blumen- und Kräuter-Gärten zu pflantzen; sintemahlen die vielerley Dünste kräfftiger und wohl-riechender Kräuter/ Blumen und Bäume/ die dicke und unreine Lufft ziemlicher massen verdünnern/ verbessern/ und stärcker machen.

Kan jemand an fruchtbaren gebürgigten Orten seine Wohnung aufschlagen/ so hat er wohl Ursach/ sich darüber zu erfreuen. Weilen er so dann/ wegen der reinen und gesunden Lufft/ grossen Vortheil vor vielen andern Persohnen hat. Muß man aber seine Wohnung auf einem ebenen/ und wohl gar feuchten/

Lande aufbauen; so soll man doch wenigstens dahin bedacht seyn / seine Wohn-Stuben gegen Morgen oder gegen Mittag zu stellen.

Reiche und vornehme Persohnen können im Frühling die gegen Morgen stehende Zimmer beziehen; welche hernach mit anfahendem Sommer gegen Mitternacht zu verwechslen. Im Herbst aber sind die Zimmer gegen Abend / und im Winter die gegen Mittag zu erwählen; sintemahlen auf solche Weise die Lufft allezeit am besten bekommen wird.

Ist es möglich / so soll niemahls das untere / sondern allezeit das obere Stockwerck zur Wohnung genommen werden. Weilen die Lufft in der Höhe allezeit leichter / dünner / und gesünder ist. Umb dieser Ursach willen / soll auch jeder / der ein Hauß bauen will / dahin bedacht seyn / daß er die Wohn-Stuben wenigstens 11. biß 12. Schuh hoch verfertigen lasse; denn da gemeiniglich die Land-Leuthe Winters-Zeit starck einfeuren / und darbey des Abends meistentheils stinckendes Oel brennen / und ihre Stuben mit dergleichen Dampf ziemlicher massen anfüllen; so können dadurch / besonders in niederern Stuben / allerhand Ungelegenheiten / ja wohl gar Schlag- und Steck-Flüsse / zumahl bey ohne dem schwächlichten Leuthen / erwecket werden. Da im Gegentheil / wenn die Stuben hoch sind, der Dampff in die Höhe steigt / und um so viel desto weniger schädlich fällt.

Benebst ist mit Neu-erbauten Wohnungen diese Vorsichtigkeit zu gebrauchen / daß selbige niemahls eher sollen bezogen werden

es seye dann / daß sie zuvor wohl ausgetrocknet / und der schädliche Kalch-Geruch vergangen seye; indem dadurch die Lufft gar sehr geschärffet und verdorben wird. Man hat viele Exempel / daß davon Schlag- und Steck-Flüße / Contracturen / Engbrüstigkeiten / und andere Zufälle mehr erfolget sind. Dahero denn solche Zimmer wohl lüfftig zu halten / und mit gnugsamen Fenstern zu versehen sind / damit die Lufft fein allenthalben durchstreichen möge.

Es ist und bleibet wahr / daß eine eingesperrte Lufft allerhand Unreinigkeiten an sich nimmet / dahero solche auf alle Weise zu verhüten. Und gleich wie offtermahls geschicht / daß in einem Hauß / sonderlich an unserm Rhein-Strohm verborgene Gewölber oder Behalter unter der Erden verfertiget seind / welche ausser den Kriegs-Zeiten selten / oder wohl gar nicht geöffnet werden; als hat man sich bey deren Eröffnung wohl in acht zu nehmen / daß bey Abhebung des darauf liegenden Steins / oder Aufmachung der Thüre / der Kopff auf die Seite gehalten werde: oder / welches noch besser / sogleich auf die Seite gehe / biß die eingeschlossene verdorbene / faule / und unreine Lufft verstrichen seye; wiedrigen Falls es ohne Gefahr selten abgehen wird. Und hat man wohl ehe und mehrmahls gehöret / daß viele Menschen auf solche Weise plötzlich umbgekommen.

Ein solches haben auch unsere Wingerts- oder Gebürgs-Leuthe zu bemercken; daß sie nemlich zur Herbst-Zeit in keinen / mit vielem und würcklich jährendem Most angefüllten Kel-

ler gehen sollen / es seye dann / daß die Keller allenthalben gnug Lufft haben / sonsten leichtlich eine Erstickung folgen könnte. Wie denn ein solches / vor etlichen Jahren / an unserm Gebürg / einem gewissen reichen Mann wiederfahren.

Gleiche Vorsichtigkeit wäre wohl billig auch in Ansehung unserer Kirchen zu beobachten / daß selbige nicht nur mit genugsamen Fenstern versehen / sondern auch fein Sommers-Zeit unter währendem Gottes-Dienst geöffnet würden. Denn es ist leicht zu erachten / daß das viele und vielerley Außathmen der Leuthe / die eingeschlossene Lufft gar leichtlich alteriren / corrumpiren / und nach Beschaffenheit der Complexion, auch inficiren könne.

Sind dergleichen Kirchen von dicken Gemäuer aufgeführet / so ist die Lufft desto mehr gepackt; und da das Gemäuer mehrentheils kalt und feucht zu seyn pfleget / so ist der Schade desto eher zu vermuthen. Sonderlich aber haben diejenige Persohnen / welche erst kurtz vom Fieber aufgestanden / sich wohl zu hüten / daß sie nicht so gleich die Kirchen wieder besuchen / weilen sie sonst gerne ein Recidiv daher zu gewarten haben.

Kan nun auf die vorhin-gemeldete zweyerley Art die Lufft in den Kirchen verschlimmert werden / wie vielmehr mag solches durch die vielfältig darein begrabene Todten-Cörper geschehen. Denn da die Erde in den Kirchen mehrentheils trocken ist / so kan der Gestanck desto besser durchdringen / und den Lebendigen einen Eckel verursachen; dahero denn zu

Winters-

Winters-Zeit fleißig darinnen geräuchert / zur Sommers-Zeit aber allezeit die Fenster offen gehalten werden sollen / damit alsdann die Lufft bestens durchstreichen könne. Wird aber diese Vorsichtigkeit unterlassen / so können schwächlichte und kräncklichte Naturen grossen Schaden dadurch empfinden.

Die Menschliche Mumia eines Todten-Cörpers hat eine grosse Gemeinschafft mit einer gleichförmigen Natur eines noch lebenden Menschen / und erbet sich gern / vermittelst der Ausdünstung / an einen solchen Menschen an. Wenn diese Mumia im Leichnam zu faulen anhebt / so entstehet daraus / vermittelst der Fermentation oder Jährung / ein über die massen subtiles / durchdringendes / und gleichsam geistiges oder flüchtiges Wesen. Findet nun dieses flüchtige Mumialische und geistige Wesen bey einem schwächlichten oder ungesunden Menschen einige ihm ähnliche Disposition / so wird dieselbe alsobald von ihr angesteckt / und zur Fäulung tüchtig gemacht; woraus hernachmhals allerhand hitzige Fäulungs-Fieber / Lungen-Suchten / Auszehrungen / und andere Kranckheiten mehr / herentstehen können.

Es ist bekannt / daß die Natur vom Athem-hohlen / sich der Brust als eines Blaß-Balges bedienet. Denn wenn dieselbe sich auseinander dehnet / so wird die Lufft / durch die Lufft-Röhre / in die Lunge gezogen; und wenn dieselbe wieder zufället / so wird die Lufft auch wieder heraus getrieben. Ist nun die Lufft übel beschaffen / und ansteckend / so kan solches an-

steckende Wesen gar leichtlich durch das Athem-hohlen der Lunge / und von dar / den übrigen Theilen des Leibes beygebracht werden.

Bey Vermerckung also dergleichen unreinen Lufft ist nöthig / solche so gleich mit dienlichem Rauchwerck oder Flamm-Feuer zu verbessern ; worzu sonderlich der Weyrauch / Mastix / Angelick-und Alant-Wurtzel sich gar wohl schicken: Wachholder-Beeren / Wachholder-Holtz / und die grüne Reisser desselben / verrichten gleiche Dienste. Ja man kan auch öffters / Wachholder-Beeren oder Angelick-Wurtzel käuen / ingleichem die Stuben und Wände mit Holder-oder Rauten-Eßig besprengen und anseuchten; so wird auf diese Weise die Lufft uns so leichtlich nicht schaden können.

Es sind vorhin-gemeldter massen zwey Wege / wodurch die Lufft in den Menschlichen Cörper eindringet. Der erste Weg ist der Mund sambt der Nasen / als wodurch die Lufft in die Lunge fällt. Der andere Weg sein die Schweiß-Löchergen der Haut / welche nothwendiger Weise allzeit offen seyn müssen / damit die unvermerckte Ausdünstung der schädlichen Feuchtigkeiten beständig unterhalten werden.

Hiernechst ist auch zu mercken / daß der Mensch / bey einer ungesunden und ansteckenden Lufft / des Morgens frühe niemahls lange nüchtern bleiben / noch weniger aber / ohne etwas gegessen / oder eine Pfeiffe Toback geraucht zu haben / also nüchtern aus dem Hause gehen solle / weilen alsdann das Athem-hohlen weit stärcker ist / und die äussere Lufft mehreren

nach-

nach den innern Theilen hingezogen wird; da dann nachmahls/ wenn der Magen noch leer/ oder die liederlichen Feuchtigkeiten noch nicht genugsam ausgeworffen seind/ leichtlich eine dergleichen ansteckende Kranckheit ansetzen kan.

Anbey ist vorhin gemeldete Ausdünstung auf alle Weise und Wege wohl zu unterhalten / damit die Natur sich dadurch gebührender massen reinigen / und von ihren überflüssigen und schädlichen Feuchtigkeiten befreyen könne. Jedoch soll man sich auch für allzuschneller Veränderung der Lufft bestens in Acht nehmen; weilen uns die Erfahrung gelehret/ daß/ wenn jemand in einer allzuhitzigen Stuben eine zeitlang sich aufgehalten / und von der Hitze am Leib gantz schweißlicht geworden / so dann aber auf einmahl sich in die kalte Lufft hinaus-begeben / es gewißlich selten mit ihme bestens abgeloffen / sondern gemeiniglich hierauf Haupt- und Glieder-Flüsse / Brust-Schwachheit / Seiten-Stechen / oder andere dergleichen Zufälle mehr erwecket habe.

Die II. Abhandlung.
Von der Speissen Nothwendigkeit.

Das Erste Capitel.
Von derselben Beschaffenheit und Zubereitung.

Es ist eine ausgemachte Sache / daß die Speissen zur Erhaltung Menschlichen Le-

bens ohnentbährlich vonnöthen sind. Ja die Natur hat auch nach denselben einen Appetit / welcher nichts anders ist/ denn der Wille/ oder das Verlangen derselben nach dergleichen Dingen/ so sie zur Erhaltung ihres Leibes und Lebens für nöthig befindet. Hat sie nun solches empfangen/ so höret der Appetit auf/ und sie ist folglich völlig vergnügt.

Dieses Verlangen nun hat allezeit einen vorhergehenden Mangel des Nahrungs-Safftes. So bald nun die Natur solchen vermercket/ so bald hat sie ein Verlangen denselben durch die Speissen wieder zu ersetzen. Folget nun der vernünfftige Mensch diesem Trieb der Natur/ so kan er niemahls irren. Doch ist sich darbey allezeit bestens zu prüffen/ ob nicht besagtes Verlangen aus einer blosen Gewohnheit herrühre: denn es könnte seyn / daß ein Mensch Mittags eine starcke und Lange Mahlzeit gehalten / zur Abends-Zeit aber umb die gewöhnliche Tisch-Stunde abermahls einen Appetit bekäme: da nun von der erstern Mahlzeit annoch überflüßiger Nahrungs-Safft vorhanden/ so wäre nicht nöthig/ solchem neuen und angewöhntem Verlangen Folge zu leisten / weilen alsdann das zur Unzeit angestellte Essen/ da die vorigen Speissen noch nicht alle völlig verdauet sind / gar schädlich / und allerhand Cruditæten verursachen könnte. Dahero dann billig sechs biß sieben Stunden zu warten / ehe man wieder etwas zu sich nimmt/ weilen sonsten die so nöthige Kochung oder Däuung niemahls recht geschehen kan.

Damit

Damit nun solche gebührend erfolgen möge / so ist nöthig / die Speissen nicht so geschwind / und nur halb gekauet hinunter zu schlucken / sondern vielmehr zuvor wohl zu verkauen / damit der im Mund befindliche Speichel mit demselben bestens vermenget werde / als welcher mit dem auflösenden natürlichen Magen-Safft eine grosse Verwandnuß hat / und folglich gar viel zu desto leichterer Verdäuung beyträgt. Ehe aber der Mensch die Speissen selbst zu sich nimt / so ist nöthig / daß sie vorhero auch wohl zubereitet / und entweder genugsam gesotten oder gebraten worden.

Zum Kochen pflegt man insgemein Erdene / und Eiserne / oder aber innwendig mit Zinn überzogene küpfferne Gefässe zu gebrauchen.

Die ersteren sind zwar gering und gemein / jedoch aber am allerdienlichsten / weilen in solchen die Speisen vollkommen geschmackhafft / natürlich / und gesund verbleiben. Umb dieser Ursach willen haben auch unsere Vorfahren / vor viel hundert Jahren / keine andere als Erdene Geschirre zum Kochen gebraucht / und sich beständig wohl dabey befunden.

Nach den Erdenen sind in den neuern Zeiten die zwey letztere Arten aufgekommen; und gebraucht man sich solcher hauptsächlich umb der Bequemlichkeit willen. Hier zu Land sind die Leuthe mehrentheils mit eisernen Häfen versehen / worinnen sie so wohl ihr Gemüß / als ihr Fleisch zu kochen pflegen. Sie haben aber diesen Vortheil davon / daß ein solcher eiserner

Hafen

Hafen ihnen die Zeit ihres Lebens aushält / alles auch geschwind darinnen kochet / wie nicht minder weniger Holtz erfordert.

Die überzinnten kupffernen Geschirre endlich sind in grosser Herren Küche / wie auch im Feld / und in den Klöstern / wegen ihrer Bequemlichkeit gantz gemein ; sintemahlen darinnen alles gar geschwind und ohne sonderbare Mühe kan gekochet werden. Mit alle dem aber ist eine grosse Vorsichtigkeit bey ihrem Gebrauch in Obacht zu nehmen ; denn wenn diese Geschirre nicht recht und wohl überzinnet / die Speissen auch allzulang darinnen kochen / oder sonst stehen bleiben / so greiffen sie / wegen denen eingeschluckten scharffen Kupffer-Theilgen / den Magen gewaltig an / machen denselben wund / und bringen ihn gar zu einer Geschwährung und Fäulung / worauf dann ein beschwehrliches Nagen / Brennen / und Beissen / wie auch Erbrechen / hartnäckigte Verstopffung des Stuhlgangs / und endlich wohl gar der Todt zu erfolgen pfleget.

Diesem Ubel nun vorzukommen / sollen die kupfferne Geschirre fleißig und offt besichtiget / und so sie mangelhafft / aufs neue wiederum überzinnet werden. Gleiche Bewandnuß hat es auch / mit denen Messingenen Geschirren / welche demnach mit eben solcher Behutsamkeit zugebrauchen.

Am besten und sichersten wäre gethan / wenn wir fein unsern alten Vorfahren nachfolgen / und gleich ihnen mehrentheils erdene Geschirre gebrauchen wolten / so würden

wir

wir nichts wiedriges dahero zu besorgen haben/ sintemahlen doch darinnen so wohl die Gemüß- und Mehl-Speissen/ als auch die Fleisch- und Fisch-Speissen gar gemächlich können gekocht/ gebacken/ und gebraten werden.

Zur Kochung der Fleisch-Speissen/ und zwar sonderlich des Rind-Fleisches/ nehmen unsere Weiber oder Köche meistentheils das Brunnen-Wasser: der gemeine Gebrauch hierbey ist/ daß sie das Fleisch mit heissem Wasser zuvor wohl abwäschen und säubern/ und so dann solches in das bey dem Feuer stehende heiße Wasser werffen/ sich so dann wenig bekümmrende/ ob das Fleisch wohl geschäumet werde oder nicht. Da aber dieses eben keine so löbliche Gewohnheit ist/ so solte sie billig von unsern Köchinnen abgeschaffet werden.

Die Erfahrung lehret uns/ daß dasjenige Fleisch/ so mit heissem Wasser gewaschen/ und auch so gleich ins siedende Wasser zum Kochen geworffen worden/ nicht wohl schaumen/ auch nicht so mürbe sich kochen wird. Die Ursach ist/ weilen das ins heisse Wasser so plötzlich geworffene Fleisch auf einmahl zusammen schnurret/ da dann dessen Pori sich verstopffen/ daß die im Fleisch steckende Unreinigkeit durchs Kochen nicht heraus kommen kan.

Hierzu trägt auch ein grosses bey/ die üble Gewohnheit der Metzger/ daß sie nemlich das Rind-Vieh insgemein vor den Kopff und darnieder schlagen/ ehe sie ihm die Kehle abstechen. Die Vernunfft aber gibt es/ daß hierauf eine schreckhaffte und gichtische Alteration in dem

armen

armen Viehe entstehen müsse; da hingegen, wenn solches unterlassen/ und das Vieh nach Jüdischer Art geschlachtet würde/ könnten alle natürliche Säffte des Viehes in ihrer behörigen Circulation verbleiben/ und keine gichtische Alteration oder Verstopffung sich vest setzen.

Den Unterscheid von beyderley Arten Fleisch kan man im Kochen gar wol erkennen; in dem das auf Jüdische Art geschlachtet/ und nachmals abgekochte Fleisch/ weit mehr Unrath von sich geben und schäumen wird/ als das erstere: Und das darum/ weilen die fleischigte Theile durch keine schreckhaffte Empfindlichkeit verstopffet/ oder zusammen gezogen/ sondern in ihrer behörigen Oeffnung erhalten worden. Dahero auch im Kochen/ die im Fleisch zurück gebliebene Unreinigkeit/ desto ungehindert und häuffiger heraus schäumen kan.

Darbey aber ist auch in acht zu nehmen/ daß das Fleisch nicht mit heissem/ sondern kaltem Wasser zugesetzt werde; denn wenn dieses geschicht/ so können sich die Löchergen des Fleisches nicht leichte verstopffen/ und wird auch auf diese Weise das Fleisch gar zart und mürbe werden. Jedoch ist auch darbey im Kochen gewisse Maaß zu halten/ daß man solches nicht gar zu weich koche/ weilen auf solche Weise alle Krafft in die Brühe tritt/ das Fleisch aber gantz ungeschmackt/ und ohne Krafft bleibet.

Gleiche Bewandnuß hat es auch mit den andern Arten des Fleisches; denn wenn solche allzu lang/ und allzu weich gekocht werden/ so bleibet kein Geschmack mehr darinnen; woher auch

auch nachmahls wenig Nahrung mehr zu hoffen.

Die beste Krafft ist in gebratenem Fleisch zu finden/ ja es gibt solches auch die beste Nahrung: jedoch soll es nach einiger Meynung nicht so leichte zu verdauen seyn/ und gehöret dannenhero mehr vor gesunde als krancke Persohnen.

Das II. Capitel.

Von den Fleisch-Speisen insonderheit.

WAs nunmehro das Fleisch insonderheit anbetrifft/ so ist solches gar unterschiedlich. Sintemahlen dasselbe entweder von zahmem oder wildem Viehe zur Speiß gebraucht wird.

Unter der ersten Gattung sind das Rind-Fleisch / Kalb-Fleisch / Hammel-Fleisch/ und Schweinen-Fleisch am gemeinsten. Von Wildpret ist das Haasen- Hirsch- Reh- und Schweinen-Wildpret zuvörderst gebräuchlich. Von dem zahmen und wilden Feder-Vieh werden sonderlich alte und junge Hüner/ Cappaunen / welsche Hüner/ Tauben/ Gänse/ Endten / Feld-Hüner/ Hasel-Hüner / Bürck-Hüner / Wasser-Hüner/ Schnepffen/ Kramets-Vögel/ Lerchen/ Phasanen / und viele andere mehr/ gebrauchet.

Vor Alters haben zwar die Menschen sich gar wenig an das Fleisch-Essen gewöhnet / und

und zu ihrer ordentlichen Kost nur Gemüß- und Meel-Speissen genommen. Heut zu Tag aber ist die Gewohnheit Fleisch zu essen allgemein geworden/ und da deswegen von dem lieben GOtt kein Gebott uns Menschen gegeben worden/ daß solches durchgehends zu meiden seye; so darff man sich auch kein Bedencken machen/ solches zur Nothdurfft zu gebrauchen: Insonders/ weilen dieses für allen andern am besten nähret und sättiget.

Doch ist auch hierinnen gebührend Maaß zu halten/ indem das allzu viele und tägliche Fleisch-Essen dem Menschen über die Massen schädlich; gestalten solches (wenn es zumahl fett darbey ist) das Geblüt zu sehr erhitzet/ und endlich wegen seiner fetten und öhligten Theilgen/ in dem menschlichen Leib eine Fäulung verursachet/ woraus dann hernachmals allerhand kalte und hitzige Fieber/ Lungen-Beschwehrung/ Magen-Wehe/ Durch-Brüch/ Glieder- und Hüfft-Wehe entstehen können. Darum heißt es auch nicht unbillig/ in Ansehung dieses übermäßigen Fleisch-Essens/ Plures occidit Gula, quam Gladius: Der Vielfraß tödtet mehr Menschen als der Krieg.

Gleich wie nun das zahme Fleisch am meisten/ zumal bey dem gemeinen Mann im Gebrauch ist/ als soll man auch dahin bedacht seyn/ die Metzger anzuhalten/ daß sie fein gesund und satt-gemästetes Viehe schlachten; und solte ihnen billig nicht gestattet werden/ daß sie dergleichen Viehe/ das etwan in der Lungen/ der Leber/ oder sonst andern Gliedern angestecket/ oder wohl

gan

gar von einem wühtigen Hund gebissen worden/ verkauffen dörffen. Sintemahlen gar leichtlich dergleichen Schädlichkeiten dem menschlichen Cörper mit überbracht werden. Gleich dann vor wenig Jahren in einem benachbarten Bischöfflichen Dorff geschehen/ da eine gewisse Frau von einre/ durch einen wühtenden Hund gebissenen/ und hernach geschlachteten fetten Sau etwas gegessen/ darauf aber allerhand betrübte Zufälle erfahren müssen.

Das beste und gesündeste Fleisch geben uns die verschnittene und fett gemästete Ochsen. Hier zu Land sind insonderheit die Hällisch- und unsere Langen-Candler Ochsen bekannt/ doch haben die erstere insgemein den Vorzug; weilen sie/ nach verschiedener Meynung/ ein weit wohlgeschmackteres Fleisch/ als die letztere haben sollen. Die Ursach soll seyn/ daß jene überflüßig Saltz zu lecken bekommen/ die Langen-Candler aber etwas sparsamer damit umbgiengen. Die Erfahrung aber bezeuget/ daß die Langen-Candler Ochsen denen Hällischen nichts nachgeben/ und jene gleich diesen einerley fett und wohlgeschmacktes Fleisch haben.

Unter den ausländischen sind sonderlich die Ungarischen Ochsen berühmt/ allein man muß doch auch dieses sagen/ daß/ wenn sie biß heraus in unser Land gebracht werden/ das Fleisch gar viel von seinem Geschmack verliehret/ und wissen alle diejenigen/ die in Ungarn gewesen/ daß ihnen daselbst nichts bessers geschmecket/ als ein wohl gekochtes Stück

Ochsen-Fleisch. Unsere Hällische und Land-
ler-Ochsen geben ihnen gewißlich / wenn sie nem-
lich biß zu uns heraus gebracht worden / wenig
oder gar nichts nach.

Es ist eine ausgemachte Sache / daß
ein wohl gekochtes Stück Ochsen-Fleisch / für
gesunde und starcke Leuthe eine treffliche und
nahrhaffte Kost abgebe / auch dahero billig al-
len andern vorzuziehen; alte Leute aber / und
die sonst schwächlicht oder zärtlich sind / sollen
wenig oder nichts davon essen / statt dessen aber
die davon gemachte kräfftige Suppen geniessen.
Wo demnach mit dem Rind-Fleisch zugleich
ein altes Huhn / oder Cappaun / und etliche
Kalbs-Füsse abgekochet werden / so giebt es eine
trefflich-stärckende und nahrhaffte Brühe / wel-
che schwachen und ausgezehrten Leuten gar
wohl bekommet.

Es ist fast allenthalben die Gewohn-
heit / das Ochsen-Fleisch (insonderheit gegen
dem Winter zu) theils einzusaltzen / und einzu-
pöcklen / theils aber in den Rauch zu hängen /
oder auch jezuweilen in Eßig einzubeitzen. Die-
se Gewohnheit ist endlich nicht zu schelten / doch
dienet ein solches Fleisch alsdann nicht vor je-
dermann / weilen darzu gute und starcke Mä-
gen erfordert werden.

Das eingesaltzene Fleisch schmecket zwar
dem Mund trefflich gut / allein es giebt lang
nicht so viel und gute Nahrung / als das frische
Rind-Fleisch; sintemahlen es die natürliche
Feuchtigkeiten allzuviel austrocknet und schär-
fet. Das eingepeitzte Rind-Fleisch ist noch

eh-

eher zu erlauben/ weilen solches durch den Eßig etwas zart gemacht worden; doch gehöret es auch nur vor gesunde und daurhaffte Leuthe. Das geräucherte Fleisch taugt am allerwenigsten/ weilen es den Magen gewaltig beschwehret/ und allerhand Verstopffungen verursachet; dahero auch solches mehr zur Lust als Gesundheit dienet.

Und dahero gehören alle diese drey Arten Rind-Fleisches nur allein für starcke und arbeitsamme Leute. Die aber nicht viel Bewegung haben/ sollen gar selten davon geniesen/ statt dessen aber sich mit dem frischen und wohlgesottenen begnügen lassen; worbey doch allezeit allerhand gute Kräuter und Wurtzeln von Selleri/ Petersilien/ Scorzoneren/ Artefisen/ und dergleichen sollen gekochet werden. Bey Tisch aber ist gar zuträglich Meerrettig oder Senff darzu zu essen/ als wodurch die Verdauung desto besser befördert wird.

Nach dem Ochsen-Fleisch folget das junge Stierel- und Kalb-Fleisch. Ersteres giebt eine wohlschmeckende und gesunde Kost/ ob es gleich nicht so kräfftig/ als das Ochsen-Fleisch selbsten/ so ist es doch leicht zu verdauen. Werden anbey noch ein paar Kalbs-Füsse darzu geworffen/ so giebt es vor Lungensüchtige/ oder auszehrende Leute eine leichte/ narhaffte und stärckende Brühe.

Das Kalb-Fleisch **an sich selbsten ist** zart/ und gesund zu essen/ auch gar leicht zu verdauen; dahero schwächlichte und zärtliche

Personen solches ohne Bedencken essen mögen. Am gesundesten aber sind dergleichen Leuten die Füsse / und der Kopff / woran jedoch die Haut muß gelassen werden / weilen darinnen ein gar nützlicher und kleberigter Safft stecket, / welcher magern und ausgezehrten Leuten wohl bekommet. Zu dem Ende aber sollen besagte Theile niemahls gebraten oder gebacken / sondern nur allein gesotten werden; indem sie gar wohl anfeuchten / und leichter zu verdauen sind.

Das gebratene Kalb-Fleisch schmecket zwar appetitlicher / und gibt auch bessere Nahrung / doch ist es im Magen schwehrer zu verdauen. Sonderlich müssen sich dörrsichtige Leute davor hüten / weilen es anbey allzusehr austrocknet.

Das Fleisch von den Farren taugt gar nicht viel / es seye denn / daß sie zuvor verschnitten / und auf einer Weyde fett gemacht worden; dann kan das Fleisch endlich vor arbeitsamme und starcke Handwercks-Leute noch mit unterlauffen.

Eben so ist es auch beschaffen / mit den alten ausgenutzten Zug- oder Schurg-Ochsen / wie auch mit den alten Kühen. Beyde haben ein hartes unverdauliches Fleisch / woraus die Natur keinen tüchtigen Nahrungs Safft verfertigen kan: doch ist das Fleisch von Kühen noch besser und verdaulicher als das von den Zug-Ochsen / sonderlich wenn sie noch nicht gar zu alt sind.

Wenn

Wenn endlich die zwey letzt-benahmste Stück Vieh im Früh-Jahr auf eine fette Weyde gethan werden / so bekommen sie noch ein fettes / zartes und wohl-schmeckendes Fleisch / das da noch mit unterlauffen kan.

Das Hammel-Fleisch ist gemeiniglich gar fett und zähe / und machet dem Magen öffters viele Beschwehrung; wann die Hämmel aber nicht zu alt sind / dann ist ihr Fleisch nicht ungesund / wenn es zumahl wohl weich gesotten / und mit einem guten Zugemüß versehen ist.

Gebraten schmeckt solches am besten / und ist auch am gesundesten: doch soll es von Rechts wegen eine Zeitlang in der Lufft hängen / sodann mit Salbey oder Knoblauch wohl gespicket werden / wornach es dann auch noch wohl für einen zärtlichen Magen mit unterlauffen kan. Doch heißt es auch hier: Ne quid nimis.

Die davon gekochte Brühe bekommt im Durchbruch und rother Ruhr gar wohl; und kan solche so wohl warm in Suppen / als auch kalt zum Durst-löschen / genommen werden.

Alte ausgetragene Schaafe taugen nichts / weilen sie immerdar ein gar hartes und zähes Fleisch besitzen; wenn sie aber noch zweyjährig / und auf einer Frühlings-Weyde können fett gemachet werden / dann bekommen sie ein mürbes und wohl-schmeckendes Fleisch. Mitten im Sommer aber sind sie nicht mehr so gut /

am allerwenigsten aber taugen sie gegen das Spät-Jahr zu; dahero man alsdann solche zu schlachten nicht mehr zulassen sollte.

Die davon geworffene junge Lämmer haben ein zartes und wohl-schmeckendes Fleisch/ das leicht zu verdauen ist/ und so wohl gesotten/ als gebraten einen gar angenehmen Geschmack hat. Weilen sie aber mehrentheils gar fett sind/ so bekommen sie einem schwächligten Magen nicht zum besten; dahero solche allezeit mehr gebraten/ als gesotten/ und anbey mit dienlichen Gewürtzen wohl versehen seyn sollen.

Gleiche Eigenschafft haben auch die junge Zickelgen oder Geyßen; welche/ auff vorher-bemeldete Art zubereitet/ eine gute und wohl-verdauliche Kost abgeben. Am besten aber sind solche zur Frühlings-Zeit: denn da solche alsdann nebst den Kräutern/ mehrentheils auch das Laub von Bäumen fressen/ so können sie auch um deßwillen allezeit vor gesund geachtet werden. Dahingegen ist der alten Geyßen und Böcke Fleisch niemahls gesund/ weilen es sehr schwehr zu verdauen: um deßwillen auch solches nur für arbeitsamme und starcke Leuthe gehöret.

Das Schweinen-Fleisch ist weich/ feucht und schleimigt/ auch dahero eher zur Fäulung geneigt/ als anderes Fleisch/ sonderlich wo sie im Stall gemästet worden. Wenn sie aber Winters-Zeit in denen Eichel-Waldungen können gemästet werden/ so bekommt das Fleisch eine etwas mehrere Trockenheit.

Zum

Zum häußlichen Gebrauch sollen keine gar zu alte / noch weniger fett-gemachte Loßen oder Schweins-Mütter genommen werden/weilen deren Fleisch gar hart und unverdaulich ist; diejenigen aber / welche jährig / oder etwas darunter oder drüber sind / können für die besten gelten / als deren Fleisch eben so übel nicht beschaffen / und noch wohl zu verdauen ist; sonderlich wenn solches eine Zeit lang in die Lufft gehänget / und sodann gebraten worden; weilen es / auf solche Weise zubereitet / nicht so leicht in die Fäulung verfället: doch soll man sich des Fettes äussern / so viel als möglich / weilen solches niemahls gesund. Dahero auch / umb eben dieses vielen Fettes willen / die Spanferckelein nicht gar zu gesund zu essen / als deren Fleisch viel feuchter und schleimigter ist / und gar leicht Beschwehrung des Magens / kalte Fieber / Grimmen des Leibes / Erbrechen / und Durchbrüche verursachen kan.

Es wird das Schweinen-Fleisch hier zu Lande/und auch an andern Orten/offtmahls eingesaltzen/und in den Rauch gehangen; welches auch den Land-Leuthen ihre beste Nahrung abgiebet: es bekommt ihnen auch solches nicht übel / denn da sie solches über zwey oder drey mahl in der Wochen nicht essen / und darbey jederzeit hart schaffen / kan es ihnen eben nicht schaden / ohnerachtet sie wider die Erinnerung der Scholæ Salernitanæ, statt des Weins nur Wasser darauf trincken.

Studirende / und diejenige / welche viel sitzen müssen / sollen sich dessen / so viel

möglich/ enthalten: indem es ihnen den Magen beschwehret/ und viele Blähungen verursachet. Insonderheit vermehret das Fett davon die Galle/ und erreget gerne Fieber; dahero auch diejenige/ welche kurtz vom Fieber befreyet worden/ sich dessen eine Zeit lang völlig enthalten müssen/ wo sie nicht wiedrigen Falles/ ein Recidiv über das andere bekommen wollen.

Die davon gemachte Würste/ wann sie mit Gewürtz und Kräutern wohl versehen/ sind endlich nicht zu verachten; doch gehören sie auch nicht für schwache Mägen/ weilen sie solche ziemlicher massen beschwehren.

Das wilde Schweinen-Fleisch ist noch besser/ als das zahme/ weilen solches nicht so gar feucht/ sondern einer etwas mehr trockenen Natur ist/ dahero es auch eine bessere Nahrung giebet.

Sonderlich hat unter dem Wildprett das Hirsch-Wildbrett den besten Ruhm; doch ist es auch nicht für jederman/ indem es eine gar zu trockene Eigenschafft hat/ auch schwehr zu verdauen ist: und gleichwie solches einen groben Nahrungs-Safft abgiebet/ mithin auch ein dickes Geblüt verursachet/ so ist es auch geschickt/ allerhand Verstopffungen der innern Eingewende zu verursachen/ woraus hernachmahls kalte Fieber/ und andere Zustände mehr zu erfolgen pflegen. Dahero denn müßige Leute/ und die so einen schwachen Magen haben/ sich davor bestens hüten müssen.

Am

Am schädlichsten ist dergleichen Wildbrett zur Sommers-Zeit / wann es zumahl auf der Jagd gar zu viel geängstiget worden / indem solches alsdann gar geschwind in eine Fäulung verfällt / und obige Zufälle desto eher erwecken kan. Zur Winters- und Frühlings-Zeit gehet es noch an; doch hat allezeit dasjenige den Vorzug / welches ohne vorher-gegangenes starckes Jagen gefället worden.

Die von Hirsch-Kühen geworffene Kälber sind am allergesündesten / als deren Fleisch feucht und zart / und gar leicht zu verdauen ist. Es geben demnach solche eine gute und gesunde Kost ab für schwächlichte und zärtliche Personen.

Mit diesen kommen die so genannte Reh-Böcklein überein / indem diese ebenfalls ein gar zartes / mürbes / und gesundes Fleisch haben / das leicht zu verdauen ist / und einen guten Nahrungs-Safft giebet. Diejenige Reh-Böcke aber / welche schon alt / sind zwar nicht so zart / als erst-genannte junge Reh-Böcklein / doch aber weit gesünder / als das Hirsch-Wildprett / zumahl wenn deren Fleisch in eines geschickten Koches Hände kommet.

Fetten und corpulenten Personen bekommet das Wildprett nicht übel / sintemahlen es die überflüßigen Feuchtigkeiten auströcknet und verzehret. Von einer gleichen Eigenschafft ist auch das Haasen-Wildprett; dahero solches im Durchbruch und der rothen Ruhr / wegen seiner auströcknenden Eigenschafft / gar wohl bekommet.

Es giebt der Haas / wenn er andersn nicht gar zu alt ist / eine gute / gesunde / wohl-schmeckende / und verdauliche Kost ab; dahero auch MARTIALIS schon / ihme zu Ehren / diesen Vers gemacht:

Inter quadrupedes gloria prima Lepus.

Zum Essen sollen mehrentheils junge halb-gewachsene Haasen erwehlet werden / dieweilen sie ein zartes und wohl-schmeckendes Fleisch haben. Alte Haasen hingegen haben ein grobes hartes Fleisch / daß da schwehrlich zu verdauen ist / und dahero ein dickes träges Geblüt machet.

Daß aber die Haasen ohne Unterscheid ungesund / und die Melancholie verursachen sollen / ist eine leere und läppische Einbildung. Vielmehr kan man das Gegentheil erhärten / und behaupten / daß sonderlich das junge Haasen-Wildprett ein dünnes leichtes Geblüt / und fröliches Gemüth machet / und zwar darum, weilen die Haasen nichts dann eitel gesunde Kräuter fressen / sodann sich fast immer bewegen / und hin und her springen; und wenn sie ja schlaffen / so geschicht solches nur des Tags über / in der Nacht hingegen sind sie allezeit munter / dahero ihnen die dicke Nacht-Lufft nicht schaden / noch auch ihre natürliche Feuchtigkeiten verdickern kan.

Mit den Haasen kommen die Caninigen fast überein / sonderlich die wilden / indem solche ein zartes und wohl-schmeckendes Fleisch besitzen. Der zahmen Fleisch hingegen taugt nicht gar viel.

De

Der vorhin-gemeldeten so wohl zahmen / als wilden Thiere Eingeweyd ist niemahls so gesund / als das Fleisch selbsten; und dahero auch nicht jedermann vorzusetzen.

Die so genannte Sültzen / Blätzer / oder Kuttelfleck geben zwar arbeitsammen Leuten eine gute Kost / sie müssen aber wohl weich gekocht / und etwas gewürtzet seyn.

Noch besser und etwas gesünder sind das Maul und die Füsse: weilen sie einen noch so zimlich guten Nahrungs-Safft geben. Sonderlich aber bekommen solche / zumahl deren klebrichte Brühe / in der Lungen-Sucht / und versehrung des Magens gar wohl; weilen deren Klebrigkeit bestens anhält / besänfftiget / und heilet.

Die Lunge / Leber / und Gekröß von den Kälbern / geben / wo sie gebührend zubereitet worden / eine wohl-schmeckende und gesunde Speise. Von altem Vieh aber taugen diese Stück nicht viel.

Das Hertz und die Nieren bestehen aus einem harten und dichten Fleisch / sind schwehr zu verdauen / und machen ein grobes Geblüt.

Von gleicher Beschaffenheit sind auch die Euter oder Dutten der Kühe: doch wenn sie wohl zugerichtet werden / geben sie eine gute Nahrung / und sind endlich so übel nicht zu verdauen.

Das Gehirn / **sonderlich aber von Kälbern** / ist unter allen am weichsten und zärtesten / hat aber doch einen schleimichten Safft in sich verborgen; dahero es mit Gewürtz wohl

ver-

versehen werden muß. Von Ochsen und Kü-hen aber / taugt es gar nicht viel / und sollen billig zärtliche oder schwächligte Leute sich dessen völlig enthalten.

Noch gesunder hingegen ist die Zunge; denn wenn solche wohl weich gekochet wird / so giebt sie eine wohl-schmeckende / nahr-haffte / und gesunde Kost ab. Gedörret aber / oder geräuchert / ist sie zwar dem Geschmack nach / noch angenehmer / jedoch bey weitem nicht so gesund; und so man zu viel auf einmahl da-von geniesset / so kan der Magen ziemlich da-durch beschwehret / ja auch ein hitziges Fieber erreget werden: gleichwie ich denn aus der Er-fahrung habe / daß / da ein gewisser junger Mann vor etlichen Jahren eine gedörrte Ochsen-Zunge gegessen / und bald hernach einen Schop-pen von starckem Rhein-Wein getruncken / er die Nacht darauf mit starckem Brechen / und darauf erfolgtem hitzigen Fieber befallen wor-den. Darum heißt es auch hier:

Pone gulæ metas, & erit tibi longior ætas.

Das III. Capitel.

Von Milch / Butter / und Käß.

DJe Milch ist unterschiedlicher Gat-tung / und immer eine von der andern unterschieden / und das / so wohl in Ansehung der Thiere / als auch der Milch selbsten.

Ein

Erstern Falls differiret die Küh-Milch von der Geiß- Schaff- und Esels-Milch / anderer Arten anjetzo zu geschweigen.

Letztern Falls hergegen / ist die Milch ebenmäßig der Güte nach von einander unterschieden; indem sie von frisch melckenden Thieren allezeit besser ist / als wenn sie schon gar hoch tragen. Ingleichem ist sie weit kräfftiger im Früh- und Spät-Jahr / als mitten im Sommer oder Winter.

Unter aller Gattung Milch behält gleichwohl die Weiber-Milch den Vorzug: weilen dieselbe aus den herrlichsten Theilgen bestehet / und dahero auch dem Menschen am besten zuschlägt. Die Erfahrung bekräfftiget solches bey kleinen Kindern / welche von der Mutter-Milch am besten gedeihen / und gesund dabey bleiben. Dahero auch kleine Säuglinge selten andere Nahrung bedörffen / auch davon so leicht nicht erkrancken / es seye denn / daß die Mutter selbsten sich kranck oder schwächlicht befinde.

In der Schwind- oder Lungen-Sucht bekommt die Mutter-Milch denen darmit behaffteten trefflich wohl / indem sie so wohl heilet als nähret: doch muß der Leib vorher erst wohl dazu præparirt / und die im Leib befindliche Säure corrigiret werden.

Nach der Mutter-Milch folget billig die Küh-Milch. Diese übertrifft die Geiß- und Schaf-Milch an der Fettigkeit; wie dann solche / bekannter massen / viel Butter und Käß-Matten abzugeben pfleget.

Die

Die Schaf = Milch hingegen ist vie
dicker als die Küh=Milch / hat auch mehr Kä
bey sich / als jene. Dahero sie dann / wege
ihrer grossen Fettigkeit / dem Magen ziemlich z
wider ist / und denselben hefftig beschwehret.

Die Geiß = Milch ist mittelmäßig
Natur / auch nicht so fett und käßigt / als w
die Küh=und Schafs=Milch: und ist anbey e
was wärmer nach ihrer Eigenschafft / dahero s
auch niemahls so viel Nahrung giebet. E
führet diese Milch viele wässerigte Feuchtigkeit
oder Molcken bey sich / dahero sie auch bey e
lichen Naturen gerne laxiret: doch kommt
hierbey auch viel auf das Futter an / von we
chem die Geißen fressen. Wie dann solches / z
Frühlings=und Sommers=Zeit / beständig be
ser und gesunder / als wie zur Winters=Zeit g
funden wird. Arme Leute wissen solche wo
zu nutzen / und gebrauchen demnach dieselbe tä
lich zu ihrer Nahrung / befinden sich auch in
gemein gar wohl und gesund darbey.

Die Güte der Küh = und Geiße
Milch wird hauptsächlich daran erkannt / wen
solche fein weiß ist / einen lieblichen Geruch
und süssen Geschmack hat / sodann nicht zu di
oder zu dünn / auch nicht zu fett oder käß
ist. Bey solcher Beschaffenheit ist sie jederm
gesund / nähret wohl / und machet insonderh
einen guten Nahrungs=Safft ; und da sol
ohnedem süß schmecket / und mittelmäßig küh
und anfeuchtet / so ist sie zur Erhaltung mens
licher Gesundheit desto zuträglicher / indem
N

Natur keine grosse Mühe hat / einen tüchtigen Milch-Safft daraus zu verfertigen / und hernach solchen in Blut zu verwandeln. Dahero dann solche Leute / die sich meistentheils daran gewöhnen / viel lebhaffter und gesunder aussehen / als diejenigen / welche sich an Fleisch-Speisen / und allerhand hitziges Getränck gewöhnet haben.

Zum Exempel können allhier dienen unsere erste Eltern / und dero Nachkommen biß auf Noä Zeiten / welche mehrentheils Milch gegessen und getruncken haben / und gleichwohlen darbey eine sehr lange Zeit frisch und gesund verblieben.

Es hat die Milch auch eine grosse **Krafft** / viele Kranckheiten zu curiren ; sonderlich dienet sie in der Schwind- und Lungen-Sucht / innerlicher Geschwührung des Magens / der Gedärme / und der Blasen / wie auch im Durchbruch / der rothen Ruhr / dem Scharbock / und Podagra. Es kan solche / in den meisten von bemeldeten Zuständen / also warm / von der Kuhe oder Geitze gemolcken / getruncken werden. In den Durchfällen aber / wie auch in der Ruhr / wird sie mit glüenden Kiessel-Steinen / oder einem glüenden Stahl / etliche mahlen abgeschröcket / und sodann wärmlicht getruncken. Insonderheit dienet die Schafs-Milch hierzu am besten / indem sie gar nachdrücklich anhaltet und stopffet.

Die Esels-Milch ist in schwündsüchtigen Zuständen nach der Mutter-Milch am

am besten / ja aller übrigen Thiere Milch gäntz-
lich vorzuziehen; dieweil sie dünn und flüßig,
dabey aber wenig wässerigte Feuchtigkeit / und
am wenigsten Käß-Matten in sich führet. Sie
kühlet demnach / und befeuchtet / und giebt eben
nicht überflüßige Nahrung / doch wird sie leicht-
lich verdauet / und gehet bald durch. Sie hat
eine besondere Krafft zu reinigen und zu heilen /
dahero sie in Lungen-Geschwühren / und an-
dern innerlichen Verletzungen unvergleichliche
Dienste leistet.

Beym Gebrauch der Milch / und zwar
so wohl bey / als ausser dem Tisch / ist billig in
acht zu nehmen / daß solche vor dem Essen / und
sonderlich Morgends nüchtern / gleich dem Thee /
mit Zucker versüsset / müsse getruncken werden.
Bey Tisch aber / und zumahlen mit sauren
Speisen oder Geträncke genommen / bringet sie
grossen Schaden / weil sie alsdann im Magen
gerinnet / und denselben gar sehr beschwehret.
Dahero auch die Milch / und die davon gemach-
te Speisen / nicht vor Wein-Mägen gehören /
dieweil sich sonsten alsobald der käßigte Theil
abscheidet / auch öffters im Magen zu dessen
gröster Beschwehrung / lange Zeit liegen bleibet /
und ein empfindliches Drücken und Aufblä-
hung verursachet.

Wenn nun jemand zum Gebrauch der süssen Milch sich entschliessen will / der muß
auf alle Weise dahin bedacht seyn / die allzu
grosse Säure im Magen zu verbesseren / und
sodann erst die Milch / mit Zucker vermenget / zu
trincken.

D

Da aber die Milch nicht jedermann zuschlägt / und weder für einen kalten noch allzuhitzigen Magen dienet / solche auch in Fiebern und Haupt-Flüssen gar schädlich fällt / als muß ein jeder sich selbst prüfen und acht haben / ob er solche vertragen könne / oder nicht.

Insgemein bekommet die gesotten- und warme Milch besser als die kalte; währendem Kochen aber soll der Raum / oder die Fettigkeit der Milch / fleißig und öffters abgehoben werden / sintemahlen solche dem Magen höchst schädlich ist / und auch die Galle gar starck vermehret.

Die kalte / obgleich süsse Milch / ist bey weitem nicht so gesund / indem sie gar leicht im Magen sauer wird: wenn sie aber zuvor abgesotten / und hernacher kalt / mit vermengtem Weiß-Brod / genossen wird / kan sie zur Sommers-Zeit gesunden Mägen eben so schädlich nicht seyn.

Die von der Milch kommende Butter ist warmer und feuchter Natur / giebt eine wohlschmeckende Kost / uud gesunde Nahrung. Sonderlich bekommt sie denjenigen wohl / welche trockener Natur sind / und mit Hartleibigkeit geplaget werden. Ingleichem nutzet sie gar wohl in allerhand Halß- und Brust-Beschwehrungen / Heyßerkeit und Husten: weilen solche / gantz frisch ausgestossen / trefflich anfeuchtet / besänfftiget / erweichet / und heilet. Hitzigen und gallsüchtigen Leuten hingegen / dienet sie nicht zum besten / weilen sie die Galle vermehret /

anbey etwas erhitzet / und den Sod verur-
sachet.

Ausser dem bringet sie grossen Nutzen
in verwundeten oder geschwührigen Gedärmen/
Mägen / und Blasen. Ingleichem in Nieren-
und Stein-Beschwehrungen / 2c. und sollen der-
gleichen Persohnen solche allezeit in Speisen / o-
der auch also frisch aufs Brod geschmiert / ge-
niessen.

Hier zu Land hat man die Gewohn-
heit / die frische Butter allezeit zum Nachtisch
zu geben ; ist aber weit nicht so gesund / als
wenn sie kurtz vor Tisch / oder welches noch ge-
sünder/ Morgends früh genossen wird. Weilen
aber mehrentheils gebräuchlich / daß solche nach
Tisch gegessen wird / so soll man jedoch nie-
mahls zu viel davon essen / sintemahlen sie leicht-
lich einen Eckel erregen / und die Dauung ver-
hindern kan.

Gegen den etwan bekommenen Gifft
ist die frische Butter gar dienlich ; sintemah-
len sie des Gifftes Schärffe hindert und dämpf-
fet / ja öffters auch durch das Erbrechen wie-
derum auswirfft.

Es wird zwar auch an vielen Orten
von Geiß- und Schaf-Milch Butter gemacht ;
ist aber mit der Küh - Butter niemahls zu ver-
gleichen / indem sie gar weiß aussiehet / auch
einen widrigen und eckelhafften Geschmack an
sich zu haben pfleget. Um deßwillen denn auch
die Küh - Butter allen andern billig vorzu-
ziehen.

Son-

Sonderlich ist diejenige Butter / welche im Monat May ausgestossen wird / überaus fett / lieblich / gesund / und angenehm. Denn da um die Frühlings-Zeit die Kühe allerhand wohl-nährende und gesunde Kräuter fressen / so ist leicht zu erachten / daß so wohl die Milch / als die davon verfertigte Butter eben also beschaffen seyn müsse. Man pfleget auch allenthalben die Mayen-Butter ihrer Vortrefflichkeit wegen entweder einzusaltzen / oder aber auszulassen / mithin solche zum ordentlichen Gebrauch das Jahr hindurch aufzuheben.

Zur Herbst-Zeit ist die Butter zwar ziemlich fett / und wohl-geschmackt / jedennoch aber mit dem Mayen-Butter bey weitem nicht zu vergleichen.

Von der Butter kommt die so genannte Butter-Milch her: diese ist eines trefflichen und guten Geschmacks / kühlet und löschet den Durst / bekommet dahero hitzigen Naturen sehr wohl / indem sie solche trefflich abkühlet / und darbey etwas laxiret.

In hitzigem Magen-Brennen leistet die Butter-Milch gute Dienste / sintemahlen sie den Magen bestens abkühlet / und den Sod stillet.

Zur Sommers-Zeit / sonderlich aber im May / ist sie am gesundesten; dahero denn solche vornehmlich um selbige Zeit zu gebrauchen. Doch ist dabey zu bemercken / daß man selbige nicht mit andern Speisen vermengen / sondern kurtz vor der Mahlzeit / oder Morgens nüchtern trincken solle / so wird sie nicht nur nicht

schaden/ sondern auch zugleich laxiren. Wel- ches denn sonderlich diejenige zu mercken haben/ die zur Hartleibigkeit geneigt sind.

In grosser Fieber-Hitze/ auch in der Dörr- und Lungen-Sucht/ ist sie nicht zu ver- achten/ und kan solche denen Krancken auf ih- sehnliches Verlangen/ gar wohl erlaubet wer- den; indem solche dieselbe trefflich erquicket/ küh- let/ und bey der Oeffnung erhält. Bey Lun- gen-süchtigen aber muß sie nur Anfangs gege- ben/ hingegen bey ohne dem flüßigem Leib/ gäntzlich unterlassen werden.

Die Sauer-Milch ist allenthalben bey dem Land-Mann bekannt/ weilen sie solche zur Sommers-Zeit mehrentheils zur Nah- rung/ wie auch zu Löschung des Durstes ge- brauchen. Hier bey uns am Rhein-Strom ist sie gar gemein/ und pflegen so wohl di- Welsch-Korn-Hacker/ als Ernd-Schnitter solche Nachmittags mit eingebrocktem Brod also kalt zu essen/ des Nachts aber die Supp davon zu machen/ und befinden sich darauf ga- wohl/ weilen sie solche theils abkühlet/ theil aber ihnen den Durst löschet.

Da solche aber eine überaus kühlend- Natur hat/ als muß sie auch mit Vorsich- tigkeit/ und nicht von jedermann gebrauch- werden; weilen solche schwächlichten Naturen und die sonderlich einen kalten Magen haben mehr schadet als nutzet; dahero auch/ aus de- ren Mißbrauch/ allerhand kalte und hitzige Fi- ber/ Haupt- und Glieder-Schwachheiten

Gich-

Gichter / und Lähmungen entstehen können. Vor Gall-süchtige Leute hingegen ist die Sauer-Milch nicht zu verachten / indem sie die hitzige Galle vortrefflich kühlet / zurück treibet / und dämpffet.

Die von der Milch geschiedene Molcken hat mit der Sauer-Milch fast gleiche Eigenschafft / außer daß sie nicht so wohl zur Nahrung dienet / hingegen ist sie gleichmäßig kalt- und feuchter Natur / und hat die Eigenschafft / vermög deren in sich habenden salpetrischen und wässrigten Theilen / zu kühlen / anzufeuchten / zu verdünnern / zu reinigen / zu eröffnen und zu laxiren; und kan demnach / vermög ihrer so besonderen Tugend / mehr zur Artzney / als Nahrung dienen. Gleichwohlen ist der Land-Mañ vielfältig gewohnet / die Molcken zum Durst-löschen / täglich zu gebrauchen / solche aber vorher zu dem Ende abzukochen.

Am besten ist jedoch diejenige / welche von süsser Milch / entweder vermittelst des so genannten Laabs / Sauerampfers / oder anderer sauerlichten Dinge geschieden worden / weilen eine dergleichen abgesonderte Molcken gar süß und angenehm schmecket. In der Schweitz ist das Land-Volck durchgehends gewohnt / die süß-abgeschiedene Molcken / zu ihrem ordentlichen Geträncк zu gebrauchen / ja es befindet sich dasselbe immerdar sehr wohl dabey.

Außer dem nutzet sie vortrefflich in hitzigen Fiebern / Verstopffungen des untern Leibes / Miltzes / und Gekrößes / als welche sie insge-

samt vortrefflich eröffnet/ausführet/und abkühlet.
In der Melancholie hat sie ihres gleichen nicht/
und soll man demnach solche allezeit zum Gebrauch mit Tamarinden zurichten / und sodann ordentlich davon trincken. Um der Blähung willen kan allezeit etwas Zimmet / Aniß / oder Fenchel mit abgekochet werden / so wird sie alsdann niemahls sonderliches Leibweh verursachen.

Die Käse haben gleichfalls ihren Ursprung von der Milch / sind aber ebenfalls gar unterschiedlich. Sintemahlen eine andere Art Käß / von der Küh-Milch / eine andere von der Schaaf- und Geißen-Milch / her entstehet.

Unter diesen werden die Schaaf-Käse für die gesundesten geachtet / weilen sie gar angenehm zu essen / und leicht zu verdauen seind / auch eine gute Nahrung abgeben.

Die Geiß-Käse werden zwar übel beschrieben / und für ungesund gehalten; jedoch bestehet alles nur in einer leeren Einbildung / sintemahlen sie im Essen recht zart und wohl-geschmackt / auch nicht so übel zu verdauen sind; doch müssen sie nicht zu alt / sondern fein frisch seyn.

Die Küh-Käse sind vor allen andern am gemeinsten / und bedienen sich solcher die Land-Leute am allermeisten. Es wird aber derselbige / nach abgenommenem Raum / aus der gestandenen Sauer-Milch verfertiget. Es pflegen nemlich die Weiber solche Sauer-Milch in erdene oder höltzerne / allenthalben

durch-

durchlöcherte Kaaren oder Seyh-Becken aus-zuschütten / die Molcken ablauffen zu lassen / und so dann aufzutröcknen.

Diese also frisch-verfertigte Seyh-Käse essen die gemeine und arme Leute am allermeisten / so wohl Sommers- als Winters-Zeit / und befinden sich beständig wohl darauf. Es sind auch solche nicht gäntzlich zu verachten; indem sie / mit Saltz bestreuet / einen guten Geschmack haben / und noch wohl zu verdauen sind; hitzigen und gesunden Mägen aber geben sie eine angenehme Nahrung / indem sie solche so wohl kühlen als nähren.

Ja es pflegen so gar armer Leute Kinder / solche frische Seyh-Käße / in hitzigen Fiebern / Kinder-Blattern / und Rödeln / mit gröstem Appetit zu essen / sie empfinden auch keinen Schaden davon / doch muß niemahls allzuviel auf einmahl davon genossen werden / weilen solches alsdann den Magen gar zu sehr abkühlen und beschwehren würde.

Die davon aufgetrocknete und zeitige Käse sind zwar angenehmer und appetitlicher zu essen / doch aber nicht so leicht zu verdauen / indem selbige / zumahl wenn sie schon gar alt sind / in einem schwachen und übel-dauenden Magen viele Säure und Schärffe zurück-lassen; auch gemeiniglich den Sod / empfindliche Magen-Schmertzen / Haupt- und Mutter-Wehe / Verschleimung der Nieren und Blasen / ja auch öffters eine hartnäckigte Verstopffung des Leibes verursachen.

Man hat Exempel / daß der alte Käß offt lange Zeit im Magen liegen blieben / und her- nachmahls stück-weise durch den Stuhl gang ab- gangen. Dahero schwächlichte Naturen selbi- gen gäntzlich meyden solten : und wenn sie ja der Gelust dazu antreibet / so muß solcher alle- zeit sehr sparsam / und bestens gekäuet / genossen werden.

Nach Tisch genommen / kan er endlich so viel nicht schaden / indem er die Däuung be- fördert / und den Magen schliesset.

Es giebt der Käß für starcke und arbeitsamme Leute keine unebene / sondern ziemlich dauerhaffte und starcke Kost ab / die lange wiederhält / und dem Magen gar ange- nehm ist / auch dahero billig als ein / zur voll- kommenen Nahrung gehöriges Stück / kan an- gesehen werden. Die Erfahrung bekräfftiget es auch / daß gemeine und arbeitsamme Leute / welche mehrentheils zu ihrer Nahrung Käß und Milch-Speisen geniessen / nicht nur starck und gesund bleiben / sondern auch mehrentheils zu einem hohen und geruhigen Alter gelangen.

Der so genannte Sauer-Käß / ist we- gen seiner allzugrossen Schärffe gar schädlich / sintemahlen er den Magen allzusehr angreiffet / und öffters verletzet ; so dann Magen-Schmer- tzen und Leibes-Grimmen verursachet. Für starcke und arbeitsamme Leute kan er endlich noch mit lauffen / doch muß er fein sparsam genossen / und auf das Brod geschmieret werden.

Diejenige Käße / welche zur Frühlings- Zeit aus einer guten Milch verfertiget werden / sind

sind allezeit am besten/ dahero auch für allen andern zu erwehlen.

Unter denen ausländischen sind sonderlich die Holländische/ Limburger/ Parmesan/ Schweitzer/ Schabziger/ und die so genannte Canter-Käse bekannt. Sie sind insgemein wohl-schmeckend und appetitlich zu essen. Am angenehmsten und gesundesten jedoch sind die Schweitzer-Käße/ zumahl wenn sie wohl und gebührend bereitet worden/ indem solche insgemein sehr zart seind/ und den Magen nicht sonderlich beschwehren: wie denn die gemeine Leute in der Schweitz solchen vielfältig ohne/ ja gleichsam statt des Brodes essen/ und gleichwohl sich niemahls übel darauf befinden.

Die Schabziger oder grünen Käse sind wohl-schmeckend und noch ziemlich gesund zu essen/ müssen aber zum Gebrauch geschabt oder gerieben/ und so dann/ auf Butter-Brod gestreuet/ genossen werden. Auf solche Weise sind sie alsdann nicht ungesund/ indem sie den Magen nicht sonderlich beschwehren/ und sich noch wohl verdauen lassen.

Canter-Käße sind gar hart und zähe/ mithin nicht gar gesund zu essen/ beschwehren den Magen/ und sind übel zu verdauen.

Eben so schlimm sind auch die so genannten Limburger-Käße zu achten/ denn ob wohl solche dem Mund gar angenehm schmecken/ so taugen sie doch im Magen nicht viel/ weil sie gar zu zähe und schleimigt/ sich auch niemahls wohl verdauen lassen; dahero

solche alsdann allerhand Verstopffungen der innern Eingeweyde / sonderlich aber der Nieren und Blasen/ zu verursachen pflegen / mithin das Fundament zum Stein und Lenden-Grieß sehr leichtlich legen können.

Die Holländischen / wie auch die Parmesan = Käße / sind eben nicht gar ungesund/ doch da sie ziemlich scharff / muß man solche in gebührender Maaß mit Butter-Brod vermenget essen; solchen Falls beschwehren sie eben den Magen nicht sonderlich / sondern befördern vielmehr die Dauung.

Am besten sind die so genannte Frießländische Käße; denn da solche aus der gantz süssen und noch mit ihrer Fettigkeit versehenen Milch bereitet werden / so sind sie weit zärter / uud wohl-geschmackter zu essen / als die vorgenannten / können auch den Magen nicht so leicht beschwehren / es seye denn / daß man allzuviel davon essen wollte.

Unter den ausländischen sind absonderlich die Böhmischen Hand = Käßgen berühmt. Man kan ihnen auch mit Wahrheit nachsagen/ daß sie gar angenehm schmecken / und für einen gesunden und wohl-dauenden Magen sich bestens schicken.

Mit diesen kommen auch fast unsere Hand = und Kümmel = Käßgen überein/ doch haben sie bey weitem keinen so angenehmen Geschmack als die Böhmischen Käße. Sonsten befördern solche den Appetit zum Trincken/

und

und schmecket darauf ein guter Trunck Weins oder Biers vortrefflich wohl.

Uberhaupt gehören die Käße meistens nur für starcke / arbeitsamme / oder sonsten gesunde Leute. Gelehrte und müßige aber / oder sonst schwächlichte Personen / sollen sich derselben billig enthalten / oder wenigstens sehr sparsam damit umgehen.

Das IV. Capitel.

Vom Feder-Vieh.

UNter dem Feder-Vieh hat billig das Hüner-Fleisch den Vorzug / als welches einen trefflichen Geschmack hat / und so wohl stärcket als nähret. Hiervon aber werden die alten Hahnen ausgenommen / so nemlich ein gar grobes / hartes / und ungeschmacktes Fleisch haben; wenn sie aber noch jung sind / oder zu Cappen gemacht worden / so bekommen sie ein zart und wohl-schmeckendes Fleisch / das alsdann für schwache Mägen sich gar wohl schicket.

Wenn die Cappaunen gar alt sind / so haben sie zwar ein etwas hartes und zähes Fleisch; dahero denn auch zum braten nur die jüngern zu erwehlen seind / die gar alten hingegen sollen zur Brühe aufbehalten werden.

Gleiche Bewandnuß hat es auch mit denen Hennen / welche / wenn sie gar alt sind / nicht wohl zum Essen taugen / hingegen geben solche mit Rinds-Knochen und Kalbs-

Füssen vergesellschafftet / eine trefflich-nährende und stärckende Consumé oder Krafft-Brühe.

Diejenigen aber / welche zum Essen taugen sollen / müssen billig über ein Jahr nicht alt seyn: noch delicater aber sind sie / wann sie zuvor castriret worden / weilen ihr Fleisch alsdann viel zärter / safftiger / und wohl geschmackter zu seyn pfleget.

Die innwendigen Theile der Hühner als die Leber und Magen / &c. geben eine gute und gesunde Kost / und können solche auch die Krancke geniessen. **Das inwendige Häutlein am Hüner-Magen** hat eine ungemeine Krafft / den schwachen Magen des Menschen zu stärcken / dessen Schmertzen zu stillen / und seinen abgeschabenen Schleim wieder zu ersetzen. **Das Gehirn** hat (nach einiger Meynung) eine besondere Krafft / das Gedächtnüß des Menschen zu stärcken; dahero denn alte Leute sich sonderlich desselben bedienen können.

Die davon gemachte Brühe ist ungemein kräfftig / und allen andern vorzuziehen / es bekommt solche gar wohl in allerhand Brust-Beschwehrungen / Engbrüstigkeit / Blut-Speyen / innerlicher Verwundung des Magens / Mutter / und anderer Eingeweyde mehr. Wird eine solche Brühe von einem recht alten Hahnen verfertiget / so ist sie noch kräfftiger / weilen solche wegen ihrer salpetrischen Eigenschafft bestens eröffnet / reiniget / den Leib erleichtert / und die Winde zertheilet: dahero solche sonderlich in Magen-Beschwehrungen und dessen Verwundungen / wie auch im Erbrechen / gute Dienste

leistet

leistet / wo man nemlich alle Morgen und Nachmittags / etliche Tassen wohl warm davon trincket / auch des Tages einmahl / ein halb Quintlein Hüner-Magen-Pulver darinnen einnimmet.

Nach unsern gemeinen Hühnern werden auch die so genannte Welsch- oder Indianische Hühner bey Tisch vielfältig genossen; da solche aber kein so zartes / sondern ziemlich grobes und hartes Fleisch besitzen / als gehören sie auch nicht für zarte und schwache Mägen. Wenn sie aber noch jung sind / dann gehen sie noch mit; doch sind sie in alle Weg gesünder gesotten / als gebraten.

Die grosse Welsche Hahnen werden selten gekochet / sondern mehrentheils gebraten auf die Taffel gesetzet. Wenn solche nun eine Zeit lang eingesessen und sonsten wohl safftig gebraten worden / so sind sie eben nicht zu verachten / doch ist das Fleisch immer an einem Theil besser / als an dem andern; wie denn das Fleisch auf der Brust / wegen seiner Zärtlichkeit / billig den Vorzug behält / an den andern Theilen des Leibes aber ist es insgemein hart und zähe / und folglich schwehr zu verdauen.

Der Kopff davon soll niemanden zu essen gegeben werden / weil man aus der Erfahrung hat / daß Leute die solche gegessen / grosses Grimmen und Aufblähung des Leibes bekommen haben / nicht anderst / als ob sie rechtes Gifft empfangen hätten. Die Ursach mag wohl diese seyn / daß / da einige die Gewohnheit

haben /

haben/ solchen Welschen Hahnen vorhero Bram-
denwein einzuschütten / und eine lange Zeit an den
Füssen aufgehängt zu lassen; da denn auf sol-
che Weise das arme Thier über die massen alte-
riret/ und alle schädliche Unreinigkeiten / nach
dem abhangenden Kopff zugetrieben werden.

**Die Tauben geben eine ziemlich gu-
te und gesunde Kost** / sonderlich wenn sie
noch jung sind / und die alten ihnen ihre Füt-
terung aus dem Felde holen; denn da sie zugleich
allerhand nützliches Gesaams und Sand-Körn-
lein mit hinein-schlucken/ welche sie hernach den
Jungen wieder ein-ätzen / so gedeyhen solche da-
von sehr wohl / und werden trefflich fett. Da
sie aber gleichwohl einer hitzigen und trockenen
Natur sind / und folglich ein dickes und grobes
Geblüt machen/ so soll man niemahls zu viel
auf einmahl davon essen. Gebraten schmecken
sie zwar am besten/ doch sind sie allezeit ge-
sünder / wenn sie gesotten werden.

**Alte Tauben hingegen taugen nicht
zum essen** / weil sie ein grobes / trockenes / und
hartes Fleisch besitzen; dahero allezeit nur die
jungen zur Speise zu erwählen sind / und wenn
sie wohl bekommen sollen/ so müssen sie allezeit
mit etwas Eßig oder Zitronen - Safft bereitet
werden. Hitzigen und magern Leuten / ja auch
denen die mit Haupt-Flüssen oder Gichtern be-
hafftet sind / sind sie insgemein schädlich: da
sie hingegen dicken und corpulenten Personen
allezeit besser bekommen.

**Die so genannte Turtel- und wilde
Tauben** übertreffen die zahmen an der Güte;

weilen

weilen solche mürber / und nicht so fett sind als wie die zahmen / ihr Fleisch auch um vieles feuchter ist / als der vorher-gehenden.

Das Gänß- und Endten-Fleisch ist hart und schwehr zu verdauen / auch wegen seiner allzuvielen Feuchtigkeit zur geschwinden Fäulung sehr geneigt; dahero es dann ein böses / zähes und dickes Geblüt machet / woraus hernachmals allerhand Magen-Fieber / Aufblehungen / Verstopffungen der inneren Eingeweyde / Haupt- und Glieder-Flüsse herentstehen.

Das Endten-Fleisch ist gleichwohlen dem Gänsen-Fleisch um vieles vorzuziehen / weilen es viel zärter als jenes; doch sollen hierzu nur die jüngern erwählet werden / deren Fleisch gar wohl schmecket / und auch noch ziemlich leicht zu verdauen ist; wenn sie zumahl wohl gebraten / und mit Gewürtz und wohl-riechenden Kräutern ausgestopffet worden. Gesotten aber sind sie nicht so gesund / und können leichtlich ein Fieber verursachen.

Wilde Endten hingegen sind viel gesünder; denn da solche so Tags als Nachts in der Lufft sich befinden / und solche gar vielmahls durchstreichen / so ist auch deren Fleisch weit zarter und gesünder zu essen.

Von Gänsen sind die jüngern nicht gäntzlich zu verachten / sonderlich diejenige / welche noch nicht völlig ausgewachsen. An unserm Rhein-Strohm pflegt man solche insgemein Winters-Zeit / sonderlich um Martini

herum

herum / häuffig zu schlachten / vorhero aber zwey biß drey Wochen lang mit Welsch-Korn zu stopffen / wovon sie eine ungemeine Fettigkeit und sehr grosse Lebern bekommen.

Vor gesunde und starcke Leute geben die fett-gemästete Gänse eine delicate Speise ab, und lassen sich von ihnen noch wohl verdauen. Die aber einen schwächlichten Magen haben, müssen nicht zu viel davon essen / weilen dadurch ihr Magen ziemlicher massen beschwehret und aufgeblähet wird.

Die Leber von fetten Gänsen ist gar zart / und demnach gesund zu essen; doch muß sie einem geschickten Koch unter die Hände kommen / der solche auch gebührend zuzurichten wisse.

Das Gänse-Fett ist nicht ungesund / und hat dabey einen guten Geschmack; dahero es auch insgemein von unsern Weibern und Köchinnen unter das Gemüß gestecket / und darinn zerlassen wird. Es hat sonsten eine warme / verdünnrende / und zertheilende Krafft / und übertrifft hierinnen das Hüner- und Schweinen-Fett. In Hart-Leibigkeit / Brust-Beschwehrung / Husten / und Seiten-Stechen ist solches nicht zu verachten / sintemahlen es so wohl erweichet als auflöset.

Die geräucherte Gänse geben zwar Winters-Zeit / unter den blauen Kohl gestecket / eine wohl-schmeckende Kost / sind aber nicht für jedermann / und gehöret gewißlich ein guter Magen darzu / wer solche wohl verdauen will.

Will

Wilde Gänse / wenn sie jung sind / werden billig den zahmen vorgezogen; denn da sie beständig (wie oben von den wilden Endten auch gesagt worden) in der Lufft sich befinden / so ist deren Fleisch auch um gar viel mürber und gesünder.

Unter denen Vögeln sind am besten der Kramets-Vogel / die Wachtel / die Lerche / das Feld-Huhn / das Hasel-Huhn / das Birck-Huhn / die Schnepffe / der Phasan / und der Auerhahn / anderer vielen / so wohl grossen als kleinen Feder-Thiere anjetzo zu geschweigen.

Doch sind unter allen diesen der Kramets-Vogel und die Lerche am gemeinsten / und auch am gesundesten. Es ist aber der Kramets-Vogel an sich einer warmen / und etwas trockenen Natur / dahero er auch vor schwächlichte und krancke Persohnen wohl zugelassen werden kan. Sonderlich aber bekommt er gar wohl im Durchbruch / der rothen Ruhr / den Gicht- und Nieren-Schmertzen.

Nach dem Kramets-Vogel werden die Lerchen **am meisten gesucht** / sind auch zur Herbst-Zeit / wenn sie nemlich ihren Strich halten / in grosser Anzahl / und noch in billigem Preiß zu bekommen. Es geben solche gebraten / eine so angenehme / als leicht-verdauende / Speise ab / dahero sie auch den Krancken nicht zu versagen sind. Sonderlich aber bekommen sie in Nieren- und Stein-Beschwehrungen gar wohl / nach dem bekannten Sprichwort: Turdus & alauda, Nephriticorum solatium.

Die Wachteln kommen fast mit den Lerchen / ihrer Eigenschafft nach / ziemlich überein: doch muß man auch dieses von ihnen sagen / daß ihr Fleisch nicht so zart / auch nicht so gesund seye / als wie der Lerchen ihres. Denn da diese gar vielfältig und lange in der Lufft schweben / jene aber immer auf der Erden bleiben / so kan auch deren Fleisch nimmer so zart seyn / folglich auch keinen so guten Nahrungs-Safft geben. Daß aber solche / wenn sie nemlich öffters genossen werden / die Gichter / Schwindel / und Glieder-Sucht verursachen sollen / ist eine leere Einbildung.

Nach den Wachteln folgen / der Grösse nach / die so genannte Feld- oder Reb-Hühner / welche aber wegen ihrer Theure nicht für gemeine Leute / sondern nur für grosse Herren gehören. Es ist aber das Feld-Huhn warmer und trockener Natur / hat ein gutes und gesundes Fleisch / das wohl zu verdauen ist / und einen guten Nahrungs-Safft giebet.

Mit diesen kommen die Haßel-Hühner / Phasanen / Birck- und Auer-Hühner in allem überein; dahero ich denn Bedencken trage / von einem jeden allhier ins besondere zu reden.

Das V. Capitel.

Von den Eyern.

Alles Geflügel pflegt zwar seine besondere Eyer zu legen / unter allen aber behal-

behalten die Hühner-Eyer den Vorzug / zu welchen auch der Feld-Hühner / Haßel-Hühner / Schnepffen / und Phasanen-Eyer können gerechnet werden. Gemeine Leute pflegen zwar auch die Endten- und Gänß-Eyer in der Küche zu gebrauchen / sie kommen aber den Hühner-Eyern bey weitem nicht bey; sintemahlen sie einen unangenehmen und strengen Geschmack haben / und nicht so leicht zu verdauen sind / mithin keine so gute Nahrung und Geblüt machen können.

Da hingegen geben die Hühner-Eyer eine treffliche gesunde Nahrung und gutes Geblüt / sind gar leicht zu verdauen / bekommen dem Magen / der Brust / und denen übrigen Eingeweiden des menschlichen Cörpers gar wohl. Sie müssen aber allezeit frisch seyn; und dann sind sie auch gesund / und nähren sehr wohl. Drum heißt es nach dem gemeinen Sprichwort: **Frische Eyer / gute Eyer.** Sind die Eyer aber alt / dann sind sie nicht so klar und lauter / sondern gantz dicklicht / und haben einen dabey unangenehmen Geschmack.

Ob nun wohl die Eyer eine gar leichte und gesunde Kost abgeben / so sind sie doch nicht für jedermann / weil gar viele Naturen solche nicht vertragen können / dahero auch solche niemand wieder Willen auffzudringen sind. Insonderheit sind sie den Gall-süchtigen und starck-verschleimten Mägen ziemlich zu wider / weilen solche wegen ihres vielen und fetten bey sich führenden Oehls / nicht nur die Galle ver-

mehren / sondern auch einen Eckel und Erbre-
chen zu machen tüchtig sind.

Ein jedes Ey hat eigentlich zwey
Theile / den Dotter nemlich / und das
Weiße. Der Dotter / oder das Gelbe ist
warmer und feuchter Natur / giebt eine leichte
und gesunde Nahrung / welche der Magen gar
leichtlich verdauen / und einen guten Milch-Safft
daraus verfertigen kan.

Es ist nichts unter allen Speisen zu
finden / das den Magen weniger beschwehret
und so geschwind sich in einen tüchtigen Chy-
lum verwandeln läßt / als eben die Eyer; ja
es wird daraus ohnstreitig das allerreineste Ge-
blüt erzeuget. Nur kommt es darauf an / daß
die Eyer zum Gebrauch wohl zugerichtet seyen.
Denn da bekannter massen die Eyer auf man-
cherley Weise verfertiget werden / so ist leicht zu
erachten / daß diese verschiedene Art nicht je-
dermann könne angenehm oder gesund seyn.

Am allergesündesten sind mit Recht
die gesottenen Eyer zu achten / doch müssen
solche nicht zu weich / auch nicht zu hart seyn.
Wahr ist es zwar / daß hart-gesottene Eyer ei-
ne starcke Nahrung geben / und lange wieder-
halten / es gehören aber auch gute Mägen da-
zu / und die starck dabey arbeiten. Arme
Baurs-Leute sind gewohnt / dergleichen hart-
gesottene Eyer mit sich in den Wald zu neh-
men / und lassen sich solche / statt der Mittags-
Mahlzeit / gar wohl schmecken / ohne / daß sie
sich übel darauf befinden solten. Das aber ist
darbey in acht zu nehmen / daß man solche mit

Sal-

Saltz wohl bestreue/ so bekommen sie hernachmahls desto besser/ können sie hiernechst in Essig eingedunckt werden/ so schaden sie noch weniger. Insonderheit bekommen diese/ auf letztere Art genossene Eyer/ im Durchbruch sehr wohl.

Es werden auch die harten Eyer bey Tisch auf den Salat geleget/ und also genossen. Nun ist zwar nicht zu läugnen/ daß sie den Mund zwar solcher Gestalt wohl schmecken/ aber auch manchem gar übel bekommen/ und ob wohl der Eßig selbige einiger massen corrigiren könnte/ so wird doch gleichwohl des Eßigs Krafft durch den rohen Salat gebrochen/ und in seiner Würckung verhindert. Dahero empfinden gemeiniglich schwache Mägen darauf ein starckes Magen-Drücken/ und öffters hartnäckigte Verstopffung des Leibes. Einige bekommen zuweilen ein starckes Würgen und Brechen/ und diese sind noch für glücklich zu achten; weilen sie auf solche Weise ihrer Beschwehrung loß kommen. Wie nun hart-gesottene Eyer schwehr zu verdauen/ und für schwache Mägen gar nicht gehören; also sollen sich dergleichen schwach-dauende Mägen im Gegentheil der weich-gesottenen Eyern sich bedienen.

Es wird aber auch im Auffsieden der Eyer ein Unterscheid beobachtet/ indem sie entweder wachs-weich/ oder aber nur gantz dünn gesotten werden. Auf die erstere Art sehen sie bey Eröffnung gantz dicklicht/ und gleichsam geronnen aus/ sättigen zwar auf diese Weise gar wohl/ und halten lang wieder/

sind aber nicht so leicht zu verdauen / als die ganz weich-gesottene; und bey diesen letzt-genannten siehet das Weiße gar dünn / und nur ein wenig milchicht aus; ingleichem ist der Dotter noch flüßig / also daß sie sich leichtlich austrincken lassen.

Das Weiße / ob es wohl sonst kalt und trockener Natur / mithin nicht gar wohl zu verdauen ist / so kan es doch auf eine solche dünne und flüßige Art nicht schaden; sonderlich aber bekommet solches erhitzten Mägen gar zu wohl.

Schwind- und Lungen-süchtigen Leuten / und die sonst auf der Brust nicht wohl verwahret sind / bekommen die Eyer sonderlich gut / indem sie nicht allein wohl nähren / sondern auch darbey lindern und heilen. In innerlicher Geschwührung des Magens / der Nieren / Gedärme / und Blaßen / können sie auch grosse Hülffe und Linderung schaffen / daher solche / mit eingerührter frischer Butter / des Tages über öffters auszutrincken. Damit aber die Auflösung im Magen desto ehender geschehe / so soll allezeit etwas Saltz oder Zucker / mit darein gerührt werden / als welches trefflich darzu dienet.

Es haben auch die Weiber im Gebrauch frische aufgeschlagene Eyer ins Wasser fallen zu lassen / und auf den Suppen oder Gemüß aufzutragen / welchen Falls sie auch nicht zu verachten / weil sie auf solche Weise geschmackhafft und gesund zu essen sind. Besser ist es jedoch / wenn solche also frisch geklöppert unter

di

die Suppen gerühret werden/ indem sie hernach weit kräfftiger schmecken.

Die eingeschlagene und in Butter gebackene Eyer sind schwehr zu verdauen/ und folglich sehr ungesund zu essen. Sonderlich taugt die davon hart-gebackene Kruste gar nichts/ dahero schwache Naturen sich bestens davor hüten müssen.

Noch besser bekommen die davon gemachte Pfannen-Kuchen/ oder Amulets, ingleichem die gerührte Eyer/ als welche beyderseits noch leichter/ und viel besser zu verdauen sind. Insonderheit schmecken die gerührte Eyer dem Mund gar angenehm/ stärcken den Magen/ lassen sich leicht verdauen/ und machen ein gut Geblüt. Für alte abgemattete Leute schicken sich diese gar wohl/ indem sie selbige/ so wohl nähren als stärcken. Uberhaupt dienen sie allen schwächlichten/ und von langwühriger Kranckheit abgematteten Persohnen/ und sollen solche billig der Eyer-Speisen sich vielfältig bedienen; insonderheit aber dieselbe unter kräfftige Hühner-Brühen/ frisch geklöppert/ vermengen/ und öffters also warm austrincken.

Die III. Abhandlung.

Das Erste Capitel.

Von denen Fischen.

NAch denen Fleisch-Speisen bedienen sich die Menschen vielfältig der Fisch-

Speisen; welche ob sie wohl keine so vollkommene und dauerhaffte Nahrung geben / so muß man doch dieses ihnen zum Ruhm nachsagen / daß sie nicht / gleich dem Fleisch / eine solche schädliche Fäulung verursachen / noch auch den Magen so leichtlich beschwehren. Denn da solche im Magen sich leichtlich auflösen / so ist auch nichts widriges von ihnen zu beförchten. Sonderlich bekommen solche hitzigen / trockenen / und Gallsüchtigen Naturen gar wohl; denn weilen die Fische kalt und feuchter Natur sind / so geben sie dergleichen Leuten die beste und gesündeste Nahrung.

Diejenigen aber / welche einen kalten und schwachen Magen haben / oder sonsten feuchter und flüssiger Natur sind / sollen sich / so viel als möglich / davor hüten / oder wenigstens nicht zu viel davon essen. Insonderheit sollen sie solche mehr gebacken / als gesotten essen; weilen sie alsdann die überflüssige Feuchtigkeit wohl austrocknen. Magere / und zur Dörrsucht geneigte Leute aber / können sich solche kochen / und mit einer dienlichen Brühe zurichten lassen.

Insgemein bekommen die Fische / gleich Anfangs der Mahlzeit / und zwar allezeit mehr warm als kalt genossen / gar wohl. Denn da die Fische ohnedem kalt und feuchter Natur sind / so ist leicht zu begreiffen / daß sie warm genossen / weit besser und gesünder seyn müssen / als wenn sie kalt genossen werden.

In Bereitung der Fische sollen sie sonderlich mit Saltz und Gewürtz wohl versehen werden / indem dadurch ihre allzufeuchte Natur

ziemli-

ziemlicher massen verbessert wird: wenn solche aber gar zu lange / ja viele Tage oder Wochen eingesaltzen bleiben / so taugen sie nicht viel. Noch schädlicher sind die geräucherten Fische / und gehören solche nur für starcke und arbeitsamme Leute. Hier bey uns am Rhein-Strohm sind wir überflüßig mit Fischen versehen / indem nicht nur der Rhein / sondern auch die darbey liegende Alt-Wasser / Queich- und andere Flüsse / uns solche gar reichlich mittheilen.

Am besten sind die Fluß- und Rhein-Fische / unter welchen sonderlich die Hechte / Persche / Karpfen / Schleyhen / Karauschen / Bräsam / Barben / Aale / Aalrauppen / Forellen / Aschen / und Grundeln den Vorzug haben.

Der Hecht ist unstreitig ein so wohl angenehmer als gesunder Fisch / einer gemäßigten Eigenschafft / und dessen Fleisch für allen andern wohl-geschmackt / zart / trocken und gar wohl zu verdauen ist; dahero solcher auck denen Krancken erlaubet werden kan. Kleine / und mittelmäßige Hechte / sind jedoch den gar zu grossen und alten vorzuziehen / als welche ein gar grobes / hartes / und unverdauliches Fleisch besitzen.

Mit diesem kommt der Persch der Güte nach ziemlich überein; und hat dieser Fisch ebenfalls ein schönes / weisses / zartes / und wohl-schmeckendes Fleisch; doch muß selbiges billig den Hechten nachstehen / in Betrachtung daß dessen Fleisch niemahls so fest / auch nicht so wohl-schmeckend ist.

Nach diesem folget der Karpffe deßen Fleisch ist zwar nicht so gesund / als de Hechte und der Persichen ihres ; doch kan e eben auch einem gesunden Magen nicht schaden Und kommt es gar viel auf die Lands-Art hie rinnen an; denn ein Fluß-Karpff ist ohnstreiti weit wolgeschmackter und auch gesunder / als der welcher in Teichen und andern still-stehenden Mo rastigen Wassern sich aufhält. Dahero unser Rhein-Karpffen billig für die edelsten gehalten auch um deßwillen weit und breit verführet werd Ihr Fleisch ist insgemein hart-weich und etwa fett / dahero es auch einem kalten und schwache Magen nicht zum besten bekommt / und kan ma gar bald ein Fieber daran essen / insonderhe aber an den Teich-Karpffen / denn da dere Fleisch gar weich und schleimigt ist / so pflegt e auch eher zu faulen / dahero muß solchen mi nöthigem Saltz / Gewürtz / Wein / oder Essi geholffen werden / als wodurch die überflüßig Feuchtigkeit und Schleimigkeit verbessert un verzehret wird.

In Butter gebacken sind die Karpffe schon nicht so gesund / weil man ihnen alsdan das so nöthige Gewürtz nicht sattsam mittheile kan.

Am besten mögen wohl diejenige be kommen / welche erstlich blau abgesotten / her nacher aber also warm / aus einer / aus gerie benem Meer-Rettig / Zucker / und Eßig bestehen den Sauce, genossen werden.

Die Schleyhe hat fast gleiches Fleisc mi

mit dem Karpffen / nur ist dieser Fisch viel schleimichter / und muß dahero zum Gebrauch vorerst wohl von seinem Schleim gereiniget werden. Jedoch ist dieser Fisch darum so schlimm nicht / als man ihn ausschreyet / indem er einen vortrefflichen Geschmack hat / er muß aber einem erfahrnen Koch unter die Hände kommen: wenn er aber nur auf gemeine Art in einer Zwiebel-Brühe gekochet und aufgesetzet wird / so kan er allerdings schaden / und wegen seiner schleimichten Feuchtigkeit eine Verstopffung der inneren Eingeweyde verursachen. Wird er hingegen mit Gewürtz wohl versehen / und auf geschickte Art in einem fein-behebtem und zugedecktem Stoll-Haffen / auf gelindem Kohl-Feuer wohl verdämpffet / so wird dadurch alle schädliche und schleimichte Feuchtigkeit verzehret / und das Fleisch hart und wohl schmeckend ; doch muß man auch nicht zuviel auf einmahl davon essen.

Der Karausche ist ein von Leib breit / und mit einem hohen Rucken versehener Fisch / dessen Kopff hingegen gantz klein ist. Es hat derselbe ein hartes und gesundes Fleisch / das gute Nahrung giebt / doch besser gebraten oder gebacken / als gesotten zu seyn pfleget.

Der Bräsam ist ein bekannter und gesunder Fisch / siehet einem Karpffen nicht gar ungleich / außer daß er breit und dünn ist / dahero er auch von einigen ein breiter Karpffe genennet wird. Sein Fleisch ist zwar etwas weichlicht / doch dabey trocken / und wohlschmeckend / und ist allezeit besser gebraten / als gesotten.

Der Barbe ist ein wohl-schmeckeinder und gesunder Fisch / hat ein zartes un[d] etwas trockenes Fleisch / dessen Maul insonder[-]heit gar fleischicht ist / und von einigen für ein[e] Delicatesse geachtet wird / ist auch in der Th[at] nicht zu verachten / wenn zumahl der Fisch fe[in] groß ist.

Es läßt sich dieser Fisch gleich einem Hechten zurichten / und hat fast gleichen Ge[-]schmack mit ihm / nur daß sein Fleisch um viell[eicht] weicher ist. Wenn dieser Fisch leichet / so ist [er] niemahls gesund; sonderlich aber sind dessen E[y]er überaus schädlich / weilen sie öffters starck[es] Erbrechen / Durchbruch / und Ohnmachten [zu] erregen pflegen.

Der Aal / und die Aal-Rauppe / hab[en] beyderseits ein weiches und süsses Fleisch. Son[-]derlich aber ist das Aal-Fleisch weichlicht un[d] schleimicht / und muß dahero mit Saltz und Ge[-]würtz wohl versehen werden.

Gesotten taugt dieser Fisch nicht vi[el] wenn er aber gebraten / und mit Salbey wo[hl] durchspicket / oder mit Reb-Laub umleget wir[d] so ist er eben so ungesund nicht; doch muß m[an] niemahls zuviel auf einmahl davon essen. Den[n] da dieser Fisch ungemein fett zu seyn pfleget / fi[...] auch für andern Fischen in seinem eigenen F[ett] brätet / so kan der Mensch leichtlich sich ein Fieb[er] davon an Halß essen.

Die Aal-Rauppen sind schon gesü[n-]der zu essen / indem sie sich gemeiniglich [in] harten Flüssen aufzuhalten pflegen. Sie hab[en]

ein süsses und zartes Fleisch / das leichtlich zu verdauen / und einen guten Nahrungs-Safft abgiebet. Es haben diese Fische insgemein große Lebern / welche so wohl gesund / als auch delicat zu essen sind.

Unsere rauschende Gebürgs Flüsse geben uns in Uberfluß **die Forellen / Aschen / und Grundeln.** Alle drey Arten haben unstreitig den Vorzug für allen andern vorhin gemeldeten Fischen.

Sonderlich haben die Forellen ein zartes / weichlichtes / und wohl-schmeckendes Fleisch / das da gar leicht zu verdauen; dahero solches auch Krancke ohne Bedencken essen mögen / wenn zumahl die Forellen annoch klein und mager sind; wenn sie aber gar groß und fett sich befinden / dann können sie den Krancken / wegen ihrer zähen Fettigkeit / leichtlich schaden.

An unserm Gebürg hat man gar viele Forellen-Teich / worinnen sie in grosser Menge aufbehalten werden: Es sind aber diese bey weitem nicht so gesund / als diejenige / welche in freyen / kalten / und starck-rauschenden Berg-Flüssen sich befinden. Denn da diese Fische sich alsdann weit mehr bewegen / und von dem rauschenden Fluß bald da / bald dorthin / getrieben werden / so wird dadurch ihr Fleisch auch weit mürber / zärter / und gesünder.

Die Aschen kommen in allen Stücken mit den Forellen überein / weilen sie gleichfalls nur in frischen / steinigten / und rauschenden Flüssen sich aufhalten. Ihr Fleisch ist eben-

falls

falls gar zart / weichlicht / und wohl-schmeckend; dahero auch einige / umb des angenehmen Geschmackes willen / solche denen Forellen noch vorziehen wollen. Zwar ist nicht zu läugnen / daß deren Fleisch einen angenehmen Kräuter-Geschmack hat / das fast dem Thymian gleich kommet; dahero auch dieser Fisch ohne Zweiffel den Lateinischen Nahmen Thymalus empfangen.

Nach diesen folgen billig die sogenanten Grundeln / welche ebenfalls in frischen / steinigten / und auch sandigten Flüssen sich aufhalten. In unserm Ober-Ambt werden sie an unterschiedlichen Orten in kleinen sandigten Bächern in grosser Menge gefunden / sind aber doch nicht so gut und gesund / als diejenigen / welche sich im steinigten Gebürgs-Flüssen aufhalten. Es haben die Grundeln ein delicates / zartes / und gesundes Fleisch / daß einen guten Nahrungs-Safft giebet / und leicht zu verdauen ist; dahero solche auch denen Krancken gar wohl erlaubet werden können.

Wenn diese einem geschickten Koch unter die Hände kommen / der sie auf gehörige Art zuzurichten weiß / so dörffte man wohl sagen / daß sie allen andern Fischen vorzuziehen wären: Sintemahlen alles davon gut und gesund / ja es können solche / zumahl wann sie gebacken / gantz / (und Sprich-Worts weiße zu reden) mit Haut und Haar verschlungen werden / ohne daß man etwas davon wegzuwerffen nöthig hätte.

Diejenige / welche öfters Nieren- und Stein-Beschwehrung haben / sollen billich

die

ie krätigte Theile mit essen / indeme solche eine
sonderbare Krafft besitzen / die Nieren und Blas-
en zu reinigen / und den Sand abzutreiben.

Nicht viel geben den Grundeln die so
genannte Kressen nach / welche ebenmäßig in
dergleichen Flüssen sich aufhalten / und ein ziem-
ich hartes und gesundes Fleisch besitzen / das gute
Nahrung giebet / und leicht zu verdauen ist ; da-
ero solche auch denen Krancken nicht schädlich
eyn können.

Unter den gemeinen Fischen sind die
Weiß-Fische / Mymsen / Roth-Augen / und
Naaßen die gewöhnlichsten. Erstere haben gar
in weiches Fleisch / von keinem sonderlichen
Geschmack / geben gar wenig Nahrung / doch
ind sie eben auch nicht ungesund / indem sie
on den Fischern und gemeinen Leuten täglich
enossen werden / ohne daß sie einen Schaden
avon überkommen sollten.

Die Roth-Augen sind mit ihnen
rst einerley Geschlecht / doch ist deren Fleisch
was härter und wohl-schmeckender / und da-
ero auch gesünder: Gekocht aber taugen sie
it den Weiß-Fischen nicht viel; gebacken sind
e noch besser und gesunder. Gemeine Leute
sen solche insgemein mit einer Zwiebel-Brüh /
nd befinden sich sehr wohl darbey.

Noch besser sind die so genannte
Naaßen / welche zur Frühlings-Zeit / und auch
nsten in unserm Rhein-Strohm häuffig ge-
ngen werden. Im Märtz und April sind sie
r fett / und also auch am besten. Sie haben

ein

ein weisses und weichlichtes Fleisch / das sic
eben nicht gar wohl zum Kochen schicket; wenn
sie aber fein groß sind / und innwendig mit ei-
nem guten Fülsel / oder auch mit Thymian un
Gewürtz wohl versehen / und alsdann gebrate
werden / so geben sie eine wohl-schmeckende un
gesunde Kost ab.

Die Nymfen sind der Form nac den Naaßen nicht viel ungleich / sind ab
fleischigter / runder / und mit grössern Schup-
pen versehen / werden auch viel grösser als di
Naaßen. Sie lieben etwas harte Wasser / da
hero sie auch vor jenen ein härteres und gesun
deres Fleisch haben / das einen guten Geschma
hat / und leicht zu verdauen ist.

Die Orffen werden zwar hier zu Lan nicht gefangen / doch sind sie in andern Orte
nicht unbekannt / und werden um ihrer schön
gläntzenden Farbe willen / in denen Stadt-od
Schloß-Gräben vielfältig aufbehalten. S
haben ein zartes und trockenes Fleisch / das wo
schmecket / und leicht zu verdauen ist / do
seind sie allezeit besser gebacken / als gesotten.

Man findet zwar noch vielerley A ten kleiner Fischlein / die aber / ihrer Eigen
schafft nach / von andern schlechten Fischen nic
viel unterschieden sind; dahero ich für unnöth
achte / von deren Eigenschafft etwas mehrer
zu melden.

Unter den frembden Fischen / welc
unsern Rhein-Strohm herauf steigen / sind so
derlich die so genannte Mäyen-Fische und Sa
men bekannt.

Die erstern werden deßwegen Mayen-Fisch genennet/ weil man solche insgemein nur in dem Monat May zu sehen bekommet/ und werden sie alsdann zu gantzen Kärchen voll auf den Marckt gebracht. Es hat dieser Fisch ein gar weiches und ungesundes Fleisch/ das gar leicht faulen/ und ein Fieber verursachen kan/ dahero schwächlichte Leute sich dafür bestens hüten sollen. Jedoch wenn solche mit Saltz/ Gewürtz/ und Gekräutel wohl versehen/ und alsdann gebraten werden/ so können sie endlich noch passiren.

So ungesund nun die Mayen-Fische beschaffen/ so gesund sind hingegen die Salmen. Es ist dieser Fisch gewohnt/ im Früh-Jahr/ sonderlich aber zu Anfang des May-Monats aus dem Meer in unsern Rhein-Strohm/ und andere Flüsse herauf zu steigen/ von wannen er alsdann offtmahls häuffig gefangen wird. Es hat derselbe ein ungemein zartes/ weichlichtes/ und wohl-schmeckendes Fleisch/ das gar gesund zu essen/ und leicht zu verdauen ist. Gleichwie sie aber der Grösse nach unterschieden/ also ist auch darnach der Geschmack beschaffen.

Am besten sind die von mittelmäßiger Grösse/ als deren Fleisch nicht zu weich noch zu hart ist/ der Kopff ist gemeiniglich gar fett/ und wird um deßwillen auch am delicatesten geachtet/ ist aber gleichwohl nicht für jedermann/ und kan man sich gar leichtlich ein Fieber daran essen. Sie werden hier zu Land

gleich denen Forellen zubereitet / und sind au
auf diese Weise gar gesund zu essen. Eingg
saltzen und geräuchert bekommen sie schon ni
so wohl / und gehören alsdann gute Mäg
darzu.

Nebst den Salmen steigen auch d
Stör und Haußen aus dem Meer in un
sere Flüsse; sonderlich aber werden solche in U
garn in der Donau vielfältig gefangen / bey
haben ein hartes und unverdauliches Fleisch
worzu gewißlich ein starcker Magen gehöre
wenn sie jedoch noch jung sind / so geben
alsdann eine wohl - schmeckende Kost ab / i
dem sie noch gar zart / und leicht zu verdau
seind.

Das II. Capitel.

Von eingesaltzenen und geräu cherten Meer-Fischen.

UNter denen eingesaltzenen und ge
räucherten Meer-Fischen sind sond
lich bekannt der Stockfisch / Laperdon / Cab
liau oder Bolch / Scheelfisch / Blatteiß / Sch
len / Häring / Bücking / Bricken oder Neu
Augen / wie auch die Sardellen / und Anch
vien.

Der Stockfisch ist ein allenthalb
bekannter Fisch / welcher in grosser Men
verspeiset wird. Wenn derselbe wohl gew
sert / und hernachmahls mit gnugsamem S
und Butter recht zubereitet und genossen wi

so giebt er eine wohl-schmeckende und dauerhafte Kost ab / die sich jedoch für schwache Mägen niemahls wohl schicket / indem sie sehr leichtlich ziemliches Magen-Weh zu erregen pfleget.

Der so genannte Laperdon / Cabeliau oder Bolch / und Scheel-Fisch / sind von dem Stockfisch gar viel unterschieden; indem sie weit zärter / und viel leichter zu verdauen sind / jedoch erfordern sie allezeit eine geschickte Zubereitung; denn / wenn sie zu viel / oder aber zu wenig gewässert worden / so beschwehren sie ebenfalls den Magen / und sind sehr schwehr zu verdauen.

Am besten ist darunter der Scheel-Fisch / sonsten auch Rhein-Fisch genañt / dessen Fleisch gleich den Hechten / gar zart / und wohl-schmeckend ist.

Die Blatteiße **und** Schollen **haben** ein etwas hartes und dichtes Fleisch / das zwar eine gute Nahrung giebet / und noch wol zu verdauen ist / doch gehören sie allezeit nur für gesunde Mägen. Schwächlichte Leute hingegen sollen sich derselben jederzeit billig enthalten.

Der Häring **ist ein durchgehends bekannter Fisch** / welcher in grosser Menge verspeiset wird / und auch jederman zur Nahrung / ohne sonderbahre Zubereitung / dienen kan. Gleichwie denn viele gewohnt sind / solche also roh / frisch aus der Tonnen heraus / zu essen; doch muß man das Brod darbey nicht spahren / weil sie wegen des vielen Saltzes / gar leicht den Magen angreiffen und verwunden

 können.

können. Es haben sonst die Häringe ein schö-
nes/ weisses/ und zartes Fleisch/ das leichtlich
zu verdauen.

Wem der Magen mit allzu-vielem Schleim beschwehret ist/ so daß auch der Appetit davon erloschen/ dem dienet hierzu nicht besser/ als ein solcher roher Häring/ frisch aus der Tonnen verzehrt. Zärtliche Leute aber/ und die einen gar schwachen Magen haben/ können solche etwas wässern/ und den aufgeschnittenen Rücken alsdann mit gestossenen Wacholder-Beeren füllen/ und also braten.

Etliche pflegen solche auch mit Eßig/ Baumöhl/ klein geschnittenen Zwiebeln oder Aepffeln zu verfertigen; auf welche Weise sie zwar dem Mund bestens schmecken/ bey weitem aber nicht so gesund sind. Will man solche also roh bey Tisch geniessen/ so sollen sie allezeit vor der ersten Speiß oder Suppe genossen/ und hernach die andern Speisen darauf gesetzet werden/ so verursachen sie keinen außerordentlichen Durst. Zur Fasten-Zeit bekommen sie am besten/ zumahl wenn sie wohl gewässert/ und auf obige Art gebraten werden.

Die grünen Fische/ als der Hecht/ der Persich/ und andere mehr/ können die rohen Häringe ziemlich verbesseren/ und denenselben einen guten und gesunden Geschmack geben/ nicht anderst/ als wenn sie mit Sardellen oder Anchovien zugerichtet wären. Es wird zu dem Ende entweder die Härings-Milch/ oder deren Fleisch/ gantz klein und länglicht/ so viel nöthig darzu gemenget/ und auf gehörige Art bereitet.

Von den Häringen werden auch die so genannte Bückling oder Bückinge bereitet. Es müssen aber solche so gleich nach dem Fang ausgenommen/ und sodann unter einem beständig anhaltenden Rauch getröcknet werden; gleichwie denn in Engelland und Holland geschicht/ woher auch die besten und so genannte süße Bückinge her kommen/ welche gewißlich eine angenehme und wohl-schmeckende Kost abgeben; doch muß man solche niemahls zu offt oder zu viel essen/ weilen sie den Magen leichtlich schwächen/ und das Geblüt verderben können. Noch schädlicher aber sind diejenigen / welche schon eine lange Zeit im Saltz gewesen/ und hernachmahls erst getrocknet worden.

Die Brücken oder Neun = Augen werden in Fässern eingemacht/zu uns gebracht; und sind zwar/ dem Mund nach/ recht wohl-schmeckende Fische/ erfordern aber allezeit einen guten Magen; indem sie sehr unverdaulich / und leichtlich ein Fieber erregen können/ dahero bey ihrem Gebrauch immerdar ein gut Glaß Wein darauf zu setzen.

Unsere hier zu Land so genannte Meer = Grundeln oder Stein = Beisser haben fast einerley Eigenschafft mit denen Bricken/ und können auch auf gleiche Weise eingemacht und genossen werden.

Die Sardellen und Anchovien sind kleine Meer-Fischgen/ haben ein weiches und zartes Fleisch / und mögen leichtlich ein wenig Feuer empfinden/ so schmeltzen selbige: sie wer-

den mehrentheils zu andern Speisen gemenget, welchen sie auch einen vortrefflichen Geschmack geben. Im verlohrnen Appetit sind sie sonderlich dienlich / indem sie solchen gantz besonders stärcken. Man pflegt auch davon einen Sallat zu machen / welcher gar niedlich schmecket; zu viel aber davon gegessen beschwehret den Magen, und blähet selbigen auf.

Das III. Capitel.

Von den Muschel-Fischen.

Zu den Fischen gehöret billig auch das Muschel-Geschlecht / als da sind die Krebse / Schnecken / Austern und Muscheln.

Was nun erstlich die Krebse anbetrifft / so haben solche insgemein ein hartes Fleisch / und erfordern einen guten und starcken Magen / dahero diejenigen / welche öffters Magen-Beschwehrung leiden / sich davor billiger massen hüten müssen / oder wenigstens sollen sie niemahls viel davon essen; wann aber die Krebse mit andern Speisen vermenget / und mit Gewürtz wohl versehen sind / dann können sie noch passiren. Schwind- und dörr-süchtigen Leuten bekommen sie nicht übel / indem sie solche bestens anfeuchten und stärcken / zumahl wenn daraus kräfftige Suppen verfertiget werden.

Die Krebse / also gantz gesotten / zieren den Tisch / und geben eine angenehme Kost / sie müssen aber mit Kümmel / Saltz / und Pfeffer wohl versehen werden / und dann schicken sie sich

endlich

endlich für einen gesunden Magen / und können eine gute und dauerhaffte Nahrung abgeben.

Die Schnecken geben gleichfalls eine harte Kost ab / und schicken sich nicht für schwache Mägen / indeme sie eine kalte und feuchte Natur haben / und schwehr zu verdauen sind. Für starcke und gesunde Mägen aber gehen sie noch an / und geben eine gute Nahrung. Schwind- und Dörr-süchtigen Leuten bekommet die davon gemachte Brühe trefflich wohl / indem sie so wohl kühlet / als anfeuchtet: Noch besser aber würcket sie / wenn gantze Krebse und Kalbs-Füsse darunter gekochet werden.

Die Austern sind eine Meer-Muschel Art / und nunmehro auch in Teutschland wohl bekannt. Dem Geschmack nach geben sie eine treffliche Kost ab / sind aber nicht für jedermañ / sintemahlen sie kalter Natur sind / und sich schwehrlich verdauen lassen / dahero solche auch ein grobes und schleimichtes Nutriment abgeben. Rohe genossen / und mit Citronen-Safft besprenget / schmecken sie zwar dem Mund gar angenehm / befördern auch auf solche Weise den Stuhlgang; sie sind aber doch schon manchem sehr übel bekommen / indem einige entsetzliches Magen-Wehe / andere aber ein langwiehriges Fieber von ihnen erhalten. Man will zwar sagen / daß / wann so gleich ein rechtschaffen gut Glaß Wein darauf gesetzet würde / sich selbige so gleich verzehren: Es ist aber gar sehr hieran zu zweiffeln / und vielmehr davor zu halten / daß eben durch das darauf gesetzte allzuviele und hitzige Wein-Trincken / die also roh hineingeschluckte

schluckte Austern sich nur verhärten / wenn aber nur ein und ander Glaß / und hernach nur mittelmäßiger und gewohnter Tisch-Wein darauf getruncken würde / könnte die Verdauung weit besser geschehen.

Noch sicherer sind sie gebraten zu sich zu nehmen / wenn sie zumahl mit Pfeffer / und anderem nöthigen Gewürtz wohl zubereitet worden. Dabey aber ist nöthig / jede Austern mit Citronen-Safft zu besprengen; als wodurch nicht nur der Geschmack niedlicher gemacht / sondern auch die Verkochung desto besser befördert wird. Schwache Naturen / und die so einen blöden Magen haben / sollen nicht so viel auf einmahl davon essen / weilen sie sonst alsobald Magen-Schmertzen überkommen. Wo sie hingegen mäßig genossen werden / so schaden sie ihnen nicht / indem sie / vermög der mit sich-führenden saltzigten Feuchtigkeit / dem Magen eben nicht zuwieder sind / sondern vielmehr selbigen zum Appetit anreitzen.

Lungensüchtigen Leuten sind die Austern insgemein schädlich / denn da solche mit hitzigem Gewürtz/und scharffem Citronen-Safft bereitet werden/ sie auch ein scharffes Meer-Saltz zugleich bey sich führen / so ist leicht zu erachten / daß dadurch die geschwührige Lunge nur mehr und mehr würde angegriffen werden.

Mit gleicher Vorsichtigkeit sind auch die Muscheln nach ihrer unterschiedlichen Art zu beurtheilen. Insgemein geben sie gar wenig Nahrung / und beschwehren nur den Magen / wegen

wegen ihrer schleimigten und kalten Eigenschafft; dahero denn solche billig wohl zubereitet / und nur von starcken und gesunden Mägen zum Essen erwehlet werden sollen.

Die IV. Abhandlung.

Das Erste Capitel.

Von dem / zur Verbesserung der Speisen / gehörigen Gewürtz / und dergleichen.

ES ist eine längst ausgemachte Sache / daß die Fleisch- und Fisch-Speisen von sich selbsten zur geschwinden Fäulung sehr geneigt sind / dahero soll man allerdings dahin bedacht seyn / solche mit nöthigem Gewürtz / und andern Dingen / bestens zu versehen; als welche der besorgenden Fäulung einiger massen widerstehen / und selbige verhindern können.

Hierzu nun dienet sonderlich das Saltz / der Pfeffer / der Imber / die Muscat-Blüthe / die Muscat-Nuß / die Nägelgen / der Zimmet / die Cardamömlein / der Saffran / die Wachholder-Beeren / rc. Ingleichem Senff / Kümmel / Aniß / Fenchel / Coriander / Zwiebeln / Rettig / Meer-Rettig / Eßig / Baumöhl / Capern / Citronen / Pommerantzen / Zucker / und andere Dinge mehr / als welche insgesammt die Qualität der Fleisch- und Fisch-Speisen veränderen und verbesseren.

Da nun solche unentbehrlich nöthig /

und keine Speiß ohne ein oder anders Gewürtz
dem Menschen gesund seyn kan/ als wird wohl
der Mühe werth seyn/ ein jedes derselben ins
besondere zu untersuchen.

Was demnach erstlich das Saltz anbetrifft/ so ist solches unterschiedlich; sinte-
mahlen es theils aus der Erde gegraben/
theils aber auch aus dem Brunnen - und
See - Wasser zubereitet wird. Bey uns
am Rhein-Strom ist sonderlich das Cölli-
nische / Hällische / und Dußer-Saltz be-
kannt. Das Erstere aber / weil es gar grob/
weiß/ und scharff ist/ wird denen übrigen vor-
gezogen. Das Hällische hingegen ist auch nicht
zu verachten/ indem es gar schön weiß / wohl-
geschmackt/ und vor vielen andern Saltzen sehr
gesund ist/ dahero sich solches zu Tisch am besten
schicket.

Zu Zeiten der Ersten Welt/ da die
Fleisch-Speisen noch nicht bekannt gewesen/ hat
man nicht viel vom Saltz gewußt: Nach dem
aber die Menschen das Fleisch-Essen sich ange-
wöhnet hatten / so muste nothwendig das Saltz
damit vereiniget werden.

Der Geschmack des Saltzes ist beissend
oder scharff / und jederman bekannt; dahero sol-
ches auch die Krafft hat / denen Speisen den vor-
nehmsten Geschmack bey zu legen / wie dann ge-
wißlich ohne dasselbige alles eckelhafft und ab-
geschmackt seyn würde. Alles was an Fleisch
und an den Fischen schleimicht ist/ das wird durch
das Saltz verbessert und verzehret; was aber an

selb-

selbigen hart und zähe ist / das wird dadurch zart und mürbe gemacht.

Es hat das Saltz auch eine besondere Krafft das Fleisch und die Fische zu verwahren / daß sie lange Zeit frisch und unversehret bleiben. Nebst dem ist das Saltz auch gar nützlich / den zähen Magen-Schleim zu zertheilen / und auf den Urin und Stuhl-Gang zu treiben / 2c. anderer vielen Tugenden anjetzo zu geschweigen.

Dessen ohngeachtet / so ist doch dieses / sonst edle Gewürtz / nicht für jederman; Weilen es / zu viel gebraucht / gar leichtlich schaden kan. Sonderlich schadet solches magern und ohne dem ausgetrockneten Leuten: Fetten und corpulenten Personen aber / bekommt es desto besser.

Lungen-süchtige Leute / deren Lunge würcklich angestecket ist / müssen solches ebenfalls meiden; weilen es die Lunge noch mehrers aufätzet und verletzet. Gleichen Schaden verursachet solches auch denjenigen / deren Magen inwendig verwundet oder exulceriret ist / indem es die innere Magen-Haut / die alsdann ohne dem roh / und von ihrem ordentlichen Schleim abgeschabet ist / noch mehrers verwundet. Dieser letztere / und mehrentheils von allzu-vielem genossenen Saltz erregte Zustand / wird zwar vielmahls beobachtet / aber auch selten recht erkannt / und und muß solcher / bey einigen Medicis, nur ein überflüßiges Acidum Ventriculi heissen / dahero dann auch die Cur vielmahls gantz verkehrt angestellet / und der Fleck gleichsamm neben das Loch gesetzet wird.

Da

Da nun das eingesaltzene Fleisch / d[illegible] eingesaltzene Fische / wie auch die Häringe / un[illegible] andere hart gesaltzene Speisen mehr / diesen lang[illegible] wiehrigen / und endlich gefährlich-werdenden Zu[illegible] stand offtermahls verursachen; so sollen diejeni[illegible] gen / welche über Blödigkeit und Schwachhe[illegible] des Magens klagen / sich für solchen so wohl / a[illegible] auch andern hitzigen und gewürtzten Speisen ei[illegible] frigst hüten.

Sonderlich ist auch der Pfeffer [illegible] **hieher zu rechnen**; denn da dieser mit eine[illegible] flüchtigen / und über die massen scharffen / un[illegible] beissenden Saltz begabet ist / so pflegt er auch u[illegible] desto mehr / durch seinen übermäßigen und al[illegible] zustrengen Gebrauch / den Magen blöd un[illegible] wund zu machen: welches demnach diejeni[illegible] wohl zu mercken haben / die sich angewöhnet / ih[illegible] Suppen und Speisen allzuviel gepfeffert zu esse[illegible] oder wohl gar unvernünfftiger Weise den gest[illegible] senen Pfeffer Messer-Spitz-Weise darzu zu ne[illegible] men.

Sonsten / wenn der Pfeffer in gebü[illegible] **render Maaß gebrauchet wird** / so bring[illegible] er grossen Nutzen / verbessert / und verzehret d[illegible] schleimichte / kalte / und feuchte Eigenschafft d[illegible] Speisen / daß sie folglich nicht so bald schad[illegible] können. Insonderheit ist der Pfeffer bey den[illegible] Fisch-Speisen gar nöthig / und hat die Kra[illegible] deren schleimigte Feuchtigkeit bestermassen corrigiren / und zu verzehren. In einem k[illegible] ten / schleimigten / und übel-dauenden Mag[illegible] leistet er trefliche Dienste; indem er denselb[illegible] erwärmet / und die Dauung befördert. [illegible]

schai[illegible]

schadet auch nicht / wenn solcher in dem ersten Löffel voll Speisen entweder also gantz / oder halb-zerschnitten / in bemeldeten Zuständen / und zwar sonderlich von starcken und corpulenten Personen / hinunter geschlucket wird. Und ob gleich die Pfeffer-Körner / also gantz / wieder durch den Stuhl-Gang fortgehen / so erwärmen sie jedennoch den Magen / und ziehen den Schleim an sich. Gepülvert aber soll er keines Wegs / ausser der Mahlzeit / Messer-Spitz-Weise genommen werden / weilen er alsdann die inneren Eingewende zu viel angreifft / auch die natürlichen Säffte entzündet und austrocknet.

Der Imber oder Ingwer ist nicht so hitzig und scharff / als wie der Pfeffer ; ist aber dennoch ein fürtreflliches Kuchen-Gewürtz / in dem er so wohl die Fleisch- als andere Speisen / bestens verbessert / und schmackhafft machet. Es pflegen auch zu dem Ende die Weiber gantze Imber-Zähen zum Rind-Fleisch zu werffen / um solchem desto bessern Geschmack zu geben. Pulverisiret hingegen wird er in die Suppen / und auch unter andere Speisen gemenget.

Hier zu Land sind die Weiber gewohnt / daß sie auf die Rüben / den Spinat / und anderes gekochtes grünes Gemüß / gestossenen Imber / und zwar zu dem Ende streuen / damit dadurch die vom Gemüß entstehende Blähung verhindert werde.

Und hierinnen haben sie auch nicht unrecht / sintemahlen er eine besondere Krafft besitzet / die

Winde

Winde oder Blähung zu zertheilen: Er ist auch gar kräfftig/ den Magen zu stärcken/ und zu erwärmen/ auch den darin enthaltenen sauren und zähen Schleim zu verbesseren/ und zu zertheilen/ wie auch die Däuung zu befördern.

Zu allen Fisch-Speisen schicket sich der Imber gar wohl/ indem er deren schleimichte Feuchtigkeiten dergestalt verbessert / daß sie schwerlich schaden können.

Der in den Apothecken befindliche eingemachte Imber hat eine besondere Krafft den Magen zu erwärmen/ und den verlohrnen Appetit wieder herzustellen. Ingleichem stärcket er das Gehirn und Gedächtniß/ vertreibet den Schwindel/ und verbessert sonderlich das blöde Gesicht.

Die Muscat-Blüht und Muscaten-Nüsse / sind zwey gar nothwendige Gewürtze zu den Speisen/ und haben die Krafft deren schädliche Feuchtigkeiten zu corrigiren/ und ihnen zugleich einen angenehmen Geschmack zu geben.

Die Muscaten-Blüht / ist jedoch den Nüssen vorzuziehen/ weilen selbige weit flüchtiger / subtiler / und durchdringender ist/ dahero wird solche auch / wegen ihrer durchdringenden Krafft / fast zu allen Speisen geworffen/ und ist kein Gewürtz / daß die Speisen dermassen angenehm und geschmackhafft machen könne/ als eben diese Blumen vermögen.

Sie haben eine grose Krafft den Magen zu stärcken / dessen Aufblähung und Schmertzen zu vertreiben/ und die Däuung zu befördern.

Ingle[illegible]

Ingleichem benehmen sie alle Leibes-Schmertzen / reinigen die Nieren vom Sand/ Grieß/ und Stein/ und befördern auch die versteckte Monatliche- und Kindbetter-Reinigung.

Die Muscat-Nuß ist zwar nicht so durchdringend / gleichwohl aber giebt sie ein treffliches Kuchen-Gewürtz ab/ und da sie nicht so theuer als die Blüht/ so kan solche auch gar wohl deren Stelle bey den gemeinen Leuten vertretten; wie sie denn solche fast durchgehends unter ihre Fleisch- Fisch- und Gemüß-Speisen zu vermengen pflegen/ um ihnen dadurch einen angenehmen Geschmack zu geben.

Es hat die Muscat-Nuß/ gleich den Blumẽ/ die Krafft/ den Magen zu stärcken/ dessen Aufblähung und Schmertzen zu vertreiben/ den Schleim zu verzehren/ und die Däuung zu befördern. Diejenigen / welche gewohnt sind Bier zu trincken/ pflegen solche darein zu reiben/ und zwar zu dem Ende/ damit die sonst vom Bier verursachte Blähung verhindert werde. In Magen- und Leibs-Beschwehrung/ wie auch desselben Erbrechen / Undäulichkeit/ Colic/ Durchbruch / und rother Ruhr gibt solche ein trefliches Hülffs-Mittel ab. Ingleichem in Schmertzen der Mutter/ deren Verkält- und Verschleimung leistet die Muscat-Nuß gute Hülffe/ indem sie die Mutter erwärmet u. stärcket/ auch derer Schmertzẽ augenblicklich vermindert.

Nach der Signatur ist die Muscat-Nuß der Mutter nicht gar ungleich; am meisten aber gleicht solche dem Menschlichen Haupt/ dahero sie auch von unsern Vorfahren zu beyden

den Zuständen mehrmahls gebraucht / und pr[illegible]
bat gefunden worden. Und weilen solche in a[illegible]
len stücken temperiret ist / als hat man sie au[illegible]
zuvörderst unter die Speisen gemenget. In flü[illegible]
sigem Haupt / und schwachem Gedächtnüß / b[illegible]
kommet sie gar wohl / indem sie die überflüßi[illegible]
Feuchtigkeiten auströcknet/und das Gedächtnu[illegible]
ungemein stärcket. Jedoch ist diese Vorsich[illegible]
tigkeit dabey in acht zu nehmen / daß man b[illegible]
anhaltendem Gebrauch / solche etliche Stund[illegible]
in Eßig einpeitze / so wird dadurch deren allzu[illegible]
vieles öhlichtes Wesen vermindert / und folgli[illegible]
verhindert / daß der Magen dadurch nicht a[illegible]
zuviel beschwehret werde.

Die so genannte Gewürtz-Nägele[illegible] sind in reichen und armen Küchen bestens b[illegible]
kannt / dahero auch die Land-Leuthe / nebst de[illegible]
Pfeffer und Imber / zuvörderst auch mit diess[illegible]
Nägelgen ihre Küchen versorgen. Es ist au[illegible]
in der That ein treffliches und kräfftiges G[illegible]
würtz / welches zu viel und mancherley Fleisc[illegible]
und Fisch-Speisen sich gar wohl schicket. Der[illegible]
weilen sie eine erwärmende und ziemlich hitzi[illegible]
Eigenschafft haben / so sind sie auch geschick[illegible]
vorhin-gemeldete Speisen desto besser zu corr[illegible]
giren und gesünder zu machen. Doch müss[illegible]
hitzige und Cholerische Leute sich davor bes[illegible]
massen hüten / weil sie die natürliche Feuchti[illegible]
keiten allzuviel erhitzen und auströcknen.

Sonsten bekommen sie gar wohl Haupt- und Mutter-Beschwehrung / kalte[illegible]
Fieber / Ohnmachten / Lähmung der Zung[illegible]
und Nerven / Zahn-Schmertzen / und Schwac[illegible]

h[illegible]

heit der Augen. Auf dem Lande pflegen die Leute die zu Pulver gemachte Nägelgen mit Wein zu vermengen/ und in Schwachheiten und Ohnmachten/ den Mund/ Nase/ und beyde Schläffe damit zu bestreichen.

Das davon destillirte Oehl hat eine besondere Krafft gegen die kalte Fieber/ und wird demnach solches gar nützlich/ unter andere Fieber-Artzneyen zu etlichen Tropffen gemenget. In Zahn-Schmertzen von hohlen Zähnen/ wird es in die Baum-Woll getropffet/ in den hohlen Zahn gestecket/ und dadurch der Schmertzen gestillet.

Der Zimmet wird mehrentheils nur in reichen Küchen gebrauchet / und das sonderlich/ wegen seines durchdringenden scharffen Geschmacks/ und angenehmen Geruchs; um deswillen er auch zu unterschiedlichen Speisen gemenget wird/ um solche desto kräfftiger und angenehmer/ und auch dem Magen nützlicher zu machen. Wie er denn in der That einem schwachen Magen gar wohl bekommet/ den allzuvielen Schleim verzehret/ die Dauung befördert/ und die Aufblähung vertreibet: dahero billig diejenige/ welche mit dergleichen Magen-Schwachheiten behafftet sind/ solchen öffters des Tags über käuen/ und mit dem Speichel hinunter schlucken sollen/ weil er auf solche Weise den Magen ungemein stärcket/ und zur Ausarbeitung eines tüchtigen Nahrung-Saffts gar bequem ist.

Noch kräfftiger würcken in besagten Magen-Umständen/ die davon verfertigte Spe-

cies Diacinamomi: indem solche alle schleimig-
te und saure Feuchtigkeiten des Magens ver-
besseren / und nebst dem die Ruhren und Durch-
brüche kräfftigst heilen.

Was der Zimmet in Schwachheiten/
Ohnmachten / Schlagflüssen / und der-
gleichen Zuständen mehr / würcke / ist zu
Genüge bekannt; sonderlich erweiset das davon
gemachte Zimmet-Wasser eine augenscheinlic-
Krafft in erst-besagten Zuständen: es wissen au-
die Köche sich dessen in allerhand gebackenen
auch andern Speisen gar nützlich zu bedienen.

Hier zu Land wird der Zimmet von de-
Schwangern für die vornehmste Stärckung i-
rer Leibes Frucht gehalten / und pflegen sie
dem Ende gar fleißig Zimmet-Mandeln zu essen
Es wäre aber für manche besser / wenn sie solc-
hitzige Naschereyen unterliessen.

Die Cardamömlein haben zwar ein-
etwas scharffen und durchdringenden / de-
angenehmen Gewürtz-Geschmack / und schick-
sich sehr wohl in die Küche; indem sie die Sp-
sen trefflich verbesseren und geschmackhaff-
machen.

Insonderheit aber sind die Cardamöm-
lein gar dienlich zu den Fisch-Speisen / inde-
sie deren schleimigte Feuchtigkeiten verzehren
und denen Fischen einen angenehmen Geschma-
geben.

Sie haben eine sonderbahre Kra-
den Magen zu erwärmen / zu stärcken / u-
die Dauung zu befördern. Nicht wenig-
stärcken sie das Gehirn / Gedächtnüß / und

le sinnliche Geister/ und vertreiben anbey den Schwindel. Es können solche zu dem Ende Morgends nüchtern gekauet/ und samt dem Speichel hinunter geschlucket werden. Was solche in kalten Fiebern vermögen/ ist in unserm Mitleidigen Artzt gemeldet worden.

Der Saffran giebt in vielen Küchen/ sonderlich bey dem Land-Mann/ ein gemeines Gewürtz ab/ und wird wohl keine Bauers-Frau einen Hirßen-Brey oder Meer-Rettig kochen/ der nicht mit demselben zugerichtet seye.

Sodann pflegen sie ihre Gallerten oder Gallereyen/ von Kalbs- oder Schweinen-Füssen/ ingleichem die Brühen von alten und jungen Hühnern/ Kalb- und anderm Fleisch mit Saffran wohl zu versehen.

Es ist auch in der That der Saffran in der Küche nicht zu verachten/ und bekommen die Speisen dadurch eben keinen unangenehmen/ noch weniger aber ungesunden Geschmack. Hitzigen und scharffen Speisen wird der Saffran gar nützlich beygefüget/ indem er solche bestens mäßiget; dahero er auch einem hitzigen und schmertzhafften Magen gar wohl bekommet.

In allen Brust-Beschwehrungen leistet der Saffran unvergleichliche Hülffe/ dahero er auch die **Seele der Lungen** genennet wird. Was solcher in der Gelbsucht/ Mutter-Beschwehrung/ verhaltener Monat-Zeit/ und andern Zuständen mehr/ zu nutzen pflege/ zeiget umständlich der **Mitleidige** Artzt.

Die Wachholter-Beeren sind ein ge-
meines/ aber auch gar gesundes Gewürtz
in der Küche/ dessen sich der gemeine Mann
vielfältig bedienet. Zu zahmen und wilden
Fleisch-Speisen schicken sie sich gar wohl/ und
haben die Krafft die schleimigte Feuchtigkeiten
zu verbessern und zu verdünnern; insgemein
werden obige Fleisch-Speisen damit eingepfef-
fet/ und bekommen sie davon einen trefflichen
Geschmack.

Einem kalten und verschleimten Ma-
gen sind sie sonderlich angenehm/ indem sie den
Schleim verdünnern und verzehren. Nicht we-
niger nutzen sie auch in Brust- und Nieren-Be-
schwehrungen/ Aufblähung des Unter-Leibes
und andern Zuständen mehr/ und können solche
dazu als ein Thee angebrühet und getruncken
werden.

Der Senff führet ein gar starckes
Saltz bey sich/ Krafft dessen er verdünnert/
eröffnet/ und zertheilet; er schicket sich sonder-
lich wohl zu allerhand harten Fleisch- und Fisch-
Speisen/ welche er gar bald verzehren kan.

Hier zu Land wird er mit süssem Meth
bereitet/ und zu Brat-Würsten/ eingesalt-
nem Rind- und anderm Fleisch zu Tisch gesetzt.
In Klöstern pflegen sie ihre Stock-Fische mit
Senff zu zubereiten/ welches gewißlich eine
löbliche Gewohnheit ist/ indem der Stock-Fisch
davon nicht nur einen angenehmen Geschmack
bekommet/ sondern wird auch dadurch gar zart
und mürbe gemacht/ daß ihn der Magen desto
ehender verdauen kan.

Es hat der Senff eine besondere Krafft den zähen Magen-Schleim zu verdünnern / und auszuführen: ingleichem leistet er augenscheinliche Hülffe in Brust-Beschwehrungen/ starckem Husten/ Keichen/ und Engbrüstigkeit / Schwindel / Schlag- und Steck- Flüssen 2c. wovon in schon gemeldetem Mitleidigem Artzt ein mehrers nachzulesen.

Es helffen auch gar viel zur Verdauung der Speisen der Kümmel / Aniß / Fenchel und Coriander / und besitzen solche eine warme / und verdünnrende Eigenschafft: dahero bekommen sie auch einem kalten / schwachen / und schleimigten Magen gar wohl / indem sie selbigen erwärmen / den Schleim verdünnern / und dessen Aufblähung und Undaulichkeit vertreiben.

Was diese vier Saamen in Magen-Leibs- und Mutter-Schmertzen / und sonderlich die warme Kümmel-Brühen auszurichten vermögen/ ist auch dem gemeinen Mann bekannt/ und brauchet demnach keiner weitern Beschreibung.

Zu vorhin gemeldeten kan billig auch der Eßig gesetzet werden. Es ist derselbe gar bequem denen Speisen nicht nur einen guten Geschmack zu geben / sondern auch dieselbe zart und mürbe zu machen/ daß sie desto besser verdauet werden können. Zu dem Ende pflegt man auch vielfältig das Fleisch von zahmen und wilden Thieren einzupeitzen / wordurch es nicht nur gar zart/ sondern auch zum Essen angenehm wird.

Zu den Fischen schicket er sich ebenmässig sehr wohl; indem er deren schleimigte Feuchtigkeit verzehret/ und sie folglich zur Verdauung bequem machet. Wenn solcher mit geriebenem Meer-Rettig/ und etwas Zucker/ also kalt vermenget/ und zu blau gesottenen Fischen aufgesetzet wird/ so giebt er nicht nur eine vortreffliche und wohl-schmeckende Sauçe zu den Fischen; sondern ist auch geschickt die sonst schädliche Feuchtigkeit derselben völlig zu verbesseren/ also/ daß sie ohne Schaden können genossen werden.

Es hat auch der Eßig die Krafft alles wiedrige Gemüß/ als Erbsen/ Linsen/ Bohnen und Weiß-Kraut etwas zu veränderen/ daß sie so viel nicht mehr schaden können; doch muß allezeit man nur so viel darunter mengen/ daß es eine angenehme Säure bekomme. Sonsten hat der Eßig auch die Tugend den Appetit zu befürdern/ und pflegt man insgemein einen Salat davon zu machen/ und bey Fleisch-Speisen mit aufzusetzen.

Insbesondere erquicket er alle Lebens-Geister/ auch so gar nur äusserlich daran gerochen. Innerlich aber genommen/ dämpfet er die Galle/ verdünnert das dicke Geblüt/ und ist dahero gar dienlich im Seiten-Stechen/ Wund-Fiebern/ wie auch in hitzigen und Fleck-Fiebern/ ja so gar in der Pest selbsten.

Mit dem Eßig kommt überein der aus den unreiffen Trauben gepreßte Safft: Omphacion oder Agresta genannt; welcher wenn

wenn er recht bereitet worden / dem Eßig an- noch vorzuziehen ist.

Ebenfalls kommet fast mit dem Eßig der Citronen- und Limonien-Safft völlig überein/ indem sie beyde die Krafft besitzen/ alle Fleisch- und Fisch-Speisen mürber und zärter zu machen/ und folglich zur geschwinderen Verdauung ein grosses mit beyzutragen.

Sonsten haben beyde die Tugend unsere Säffte abzukühlen; wannenhero sie auch gar vielfältig in allerhand hitzigen Fiebern pflegen gebrauchet zu werden/ indem sie so wohl die Hitze/ als den Durst löschen.

Die Schaale der Citronen ist einer gantz andern Eigenschafft/ indeme solche nicht nur nicht kühlet/ sondern so gar statt dessen erwärmet und tröcknet; dahero auch solche/ zumahlen wenn sie überzuckert oder eingemachet ist/ den schwachen Magen vortrefflich stärcket.

Die eingemachte Pomerantzen-Schaalen sind noch kräfftiger/ indem sie den Magen noch besser stärcken/ auch die Winde weit besser zertheilen.

Beyder Saamen aber haben die Krafft die Würmer im Leibe zu tödten/ und dem Gifft zu widerstehen.

Die Capern haben mit den Citronen gleiche Krafft/ indem sie die Fleisch- und Fisch-Speisen theils conserviren/ theils corrigiren; dahero sie auch mit allerhand Fischen und zahmem Geflügel/ wie nicht minder auch mit dem Kalb-Fleisch gekochet werden; wodurch

dann nicht nur die Fleisch- und Fisch-Speisen gan
wohl-geschmackt/ sondern auch dergestalt ver-
ändert werden/ daß sie nicht so leichtlich in eine
Fäulung verfallen mögen.

Sie haben anbey eine besondere Krafft/ den verlohrnen Appetit wieder zu bringen/ und den Magen/ von dem darinnen enthaltenen zähen Schleim/ zu reinigen. Also rohe aber/ und ungekocht genossen/ taugen sie nicht viel; ja sie sind alsdann geschickt den Ma-gen noch viel mehr zu schwächen.

Der Zucker wird auch vielfältig zu den Speisen verwendet/ und giebt er sol-chen nicht nur einen angenehmen Geschmack/ sondern er verursachet auch/ daß sie im Magen nicht so leichtlich faulen; doch muß man der Sache nicht zu viel thun. Sintemahlen es eine ausgemachte Sache ist/ daß der Zucker eine Schärffe bey sich führet/ und die Galle ver-mehret: dahero auch solcher überflüßig-genossene Zucker alsdann/ dem Magen/ der Lunge/ und den übrigen innern Eingeweyden nicht wohl zuschlägt.

Das Baumöhl wird vielfältig auch bey Tisch gebrauchet. Solches hat nun vornehmlich die Krafft/ die Schärffe und Säu-re zu besseren und zu milderen/ daß sie die in-nere Theile des Magens nicht angreiffen/ noch verletzen können. Nachdem ist es sonderlich dienlich um zu erweichen/ zu lindern/ und den Schmertzen zu stillen/ wie auch die innerli-chen Verwundungen zu heilen: Dahero auch

solcher

solches in innerlicher Geschwührung des Magens / wegen seiner reinigenden und heilenden Krafft / gar wohl bekommet.

Das II. Capitel.

Von der Schädlichkeit der allzunahrhafften Speisen / und hingegen Von der Nutzbarkeit geringer Gemüß-Speisen.

ALle jetzt-gemeldete Gewürtze / und andere bey Tisch gewöhnliche Dinge / werden den Fleisch- und Fisch-Speisen um deßwillen zugeordnet / damit dieselben dadurch verbessert werden / und folglich desto weniger schaden mögen. Woraus denn zu sehen / daß es sehr gefährlich seye / denen Fleisch- und Fisch-Speisen allzusehr nachzuhangen ; und werden gewißlich diejenige selten vollkommen gesund seyn / welche täglich dergleichen allzuviel-nährende Speisen zu sich nehmen ; wannenhero sie dann billig / offtmahls auch nur gemeine / von grünem und dürrem Gemüß zubereitete Speisen / erwehlen solten / ob sie gleich eben so viel Nahrung nicht geben.

Da aber im Gegentheil die mehresten Menschen nur ihrem lüsternen Appetit nachfolgen / und demnach nichts anders / als nur eitel wohl-schmeckende und starck-nährende Spei-

sen zu sich nehmen / so entstehen hernachmahl[s]
insgemein überflüßige / dicke / und schädlich[e]
Feuchtigkeiten daraus / als welche nothwend[i]
ger Weise aus diesen überhäufften Nahrung[s]
Säfften ihren Ursprung nehmen müssen. Den[n]
da der Magen / wegen allzuvieler Uberladun[g]
der Speisen / solche nicht gebührend verkoche[n]
kan / so wird solcher wegen der allzuvielen Au[s]
dehnung nicht nur beschwehret / sondern üb[er]
das noch unkräfftig gemacht / sich gebühren[d]
zusammen zu ziehen / und folglich in die Spe[i]
sen rechtschaffen zu würcken ; woraus dan[n]
nothwendiger Weise ein dicker Chylus, un[d]
noch dickeres Geblüt herrühren muß / als we[l]
ches hierauf zu vielerley Unfällen / als Hartle[i]
bigkeit / innerlicher Verstopffung der Eing[e]
weyde / Trägheit des Leibes / und Schweh[r]
müthigkeit / rc. Thür und Thor eröffnet.

Wenn demnach der Mensch / zwisch[en]
den allzu-nährenden Fleisch-Speisen / auch g[e]
ringe Gemüß-Speisen zu sich nehmen wolt[e] /
so würde er gewißlich (indem sein Geblüt dadur[ch]
in einer guten Flüßigkeit erhalten wird) w[eit]
gesunder und frischer bleiben.

**Man stelle sich nur einen Hund zu[m]
Exempel vor** / oder mache die Prob mit d[er]
Fütterung an zweyen Hunden / und zwar [an]
einem mit eitel Fleisch-Speisen / an dem ande[rn]
aber nur mit Gemüß und Brod; so wird g[e]
wißlich die Erfahrung lehren / daß der / m[it]
Fleisch gefütterte Hund / schabigt und krätzig[t]
der andere aber frisch und munter bleiben wird.

**Und eben also gehet es auch mit de[m]
Me[nschen]**

Menschen zu/ denn wenn derselbe sich nur an Fleisch/ und andere niedliche Speisen gewöhnen will/ so wird ihn diese allzu-zärtliche Lebens-Art/ gewißlich mehr schwächen und kräncklicht machen/ als nähren und stärcken. Um welcher Ursachen willen auch der grosse GOTT allbereit im Paradieß angekündiget/ daß der Mensch das Kraut auf dem Felde essen solle; welches gewißlich nicht für die lange weile/ sondern um der Gesundheit des Menschen willen also verordnet worden.

Wer demnach das Verlangen hat/ in der Welt gesund und lang zu leben/ der muß seinen Tisch nicht mit lauter Fleisch/ und andern starck-nährenden Speisen besetzen/ und folglich seinen Magen täglich damit anfüllen; sondern darzwischen auch allerhand gemeine/ dünne/ und wenig-nährende Speisen/ von Zugemüß und andern Dingen geniessen/ ob sie gleich/ dem Ansehen nach/ dem Leib wenig Nahrung geben können.

Doch muß auch hierinnen eine Vorsichtigkeit gebrauchet werden: denn wenn ein schwächlichter/ und an lauter zarte und wohlnährende Speisen schon angewöhnter Magen/ auf einmahl andere/ und ihm noch ungewöhnliche Speisen geniessen wollte/ so würde er sich freylich grossen Schaden dadurch zufügen.

Ausser dem aber lehret die Erfahrung/ daß geringe Speisen von Kräutern/ Wurtzeln/ und anderm Zugemüß/ dem Menschen nicht schädlich/ sondern vielmehr zur Erhaltung seiner

ner Gesundheit höchst nützlich seyen / ob gleich solche keine sonderliche Nahrung zu geben scheinen.

Das III. Capitel.

Vom Zugemüß insonderheit.

Unter dem Gemüß kommt uns zuvorderst das Kraut zu betrachten vor. Den Köchen so wohl / als unsern Weibern ist bekannt / daß dasselbe gar unterschiedlich / und immer eine Art vor der andern besser und gesünder seye.

Der Kohl hat / nach einiger Meinung billig den Vorzug / weilen solcher am gewöhnlichsten und auch am gesündesten. Man pflantzet hievon zweyerley Arten / nemlich Sommer- und Winter-Kohl.

Der erste / nemlich der Sommer-Kohl / heißt hier zu Lande auch Blatt-Kohl; wird insgemein um Jacobi gesäet und die Pflantzen im Herbst versetzet. Im Frühling können solche gleich genutzet / und den gantzen Sommer durch geblattet werden / daher er auch den Nahmen Blatt-Kohl bekommen.

Es giebt dieser Kohl eine zarte / wohlschmeckende / und noch ziemlich gesunde Kost ab / wenn er zumahl mit Fleisch-Brühe gekochet / und mit Gewürtz / Saltz / und Butter wohl zubereitet worden. Nur muß man alsdann beym Gebrauch dieses Kohls sich wohl vorsehen / daß solcher zum Kochen vorhero wohl

beles-

belesen oder gesäubert / und vom Geschmeiß und anderm Unrath befreyet werde; sonsten gar leichtlich Durchbruch / rothe Ruhr / Erbrechen / und andere Zufälle mehr / erfolgen können.

Noch sicherer ist der Winter-Köhl; denn da dieser nur zur Winters-Zeit gebraucht wird / so hat man sich für dem Geschmeiß und andern Unreinigkeiten nicht zu fürchten. Es ist zwar der Winter-Köhl im Angriff gar hart / und einer warmen und etwas trockenen Natur / doch wird solcher von der Kälte insgemein gar zart und mürbe. Dahero sagen die Westphälinger im Sprichwort: **Wann der Winter-Köhl den ersten Frost bekommen / dan seye ein Schincken hinein gefallen.** Wodurch sie nichts anders andeuten wollen / als daß durch diesen Frost der Köhl fein mürbe geworden / also daß er sich nunmehro / nebst einem Schincken / bestens auf die Taffel schicke.

Die Erfahrung bezeuget es auch / daß dieser Winter-Kohl eine wohl-schmeckende und gesunde Kost abgebe / insonderheit / wenn solcher mit Fleisch-Brühe aufgekochet wird. Für gesunde und starcke Mägen aber schmecket er nicht besser / als wenn er mit Speck und geräuchertem Fleisch wohl gefüttert ist; und solchen Leuten bekommt er auch sehr wohl.

Es hat dieser Winter-Kohl / wegen seiner Salpetrischen Eigenschafft / zugleich eine Krafft gelinde zu laxiren: Er muß aber alsdann in einem erdenen Geschirr gekochet / und die erste Brühe nicht weggegossen / sondern daran gelassen

lassen werden: wenn aber solcher allzulang ge-
kochet / oder auch öffters gewärmet wird /
verliehret er seine salpetrische und eröffnende Ei-
genschafft; dahero auch wohl das Sprichwo-
mag entstanden seyn: *Crambe bis cocta, mors* (e
Und eben aus dieser Ursach muß auch die er-
Brühe nicht weggegossen werden / weilen
dieser zuvörderst die schon besagte laxiren-
Krafft bestehet / nach dem Ausspruch der Schi-
læ Salernitanæ:

Jus Caulis solvit, cujus substantia stringit..

Da nun die erste Brühe / so wohl kü-
let / als auch eröffnet / so bekommt auch sol-
magern und dörrsüchtigen Leuten fürtreffli-
wohl.

Einen gleichen Nutzen haben au-
diejenige davon zu hoffen / welche im U-
ter-Leib nicht wohl beschaffen / und eine übl-
und hitzige Beschaffenheit des Magens / d-
Leber / des Miltzes / Gekrößes / und der Nier-
an sich haben.

Aus der Erfahrung ist auch bekann-
daß diejenigen / welche mit dem Podagra u-
Glieder-Weh behafftet sind / davon die grö-
Erleichterung bekommen / da sie nemlich sich de-
sen statt des ordentlichen Geträncks bedien-
haben.

Nach dem Winter-Kohl folget
wohl der glatte als krauße Wersich,
Weiß-Kraut / oder Kappus-Kraut.

Der Wersich giebt / mit Fleisch-Br-
he gekocht / eine wohl-schmeckende und n-
zier-

ziemlich gesunde Kost ab; sonderlich aber schicket sich das Hammel-Fleisch wohl darunter / als welches dieses Kraut gar angenehm machet.

Das Weiße Kraut hingegen ist das schlimmste unter allen / hat eine gar feuchte und windigte Natur / und ist sehr schwehr zu verdauen / dahero es auch gar wenig Nahrung giebet. Für schwache Mägen taugt solches gar nicht / indem es starck aufbläbet / und wenn man ja der Noth halben dergleichen essen muß / so soll es doch allezeit mit ein wenig Eßig gemildert seyn / als wodurch dessen windigte Eigenschafft einiger massen unterdrucket wird.

Das davon eingemachte Sauer-Kraut ist noch gesünder zu essen; indem dessen böse und windigte Eigenschafft vermittelst des Saltzes / durch das Verjähren / verbessert und vertrieben wird; dahero solches / wenn es zumahl wohl gefüttert worden / einem starcken Magen nicht ungesund ist / weilen es noch wohl zu verdauen / ja den Magen einiger massen stärcket.

Insonderheit hat die rohe Sauer-Kraut-Brühe eine besondere Krafft / Hitz und Durst zu stillen; dahero arme Leute sich solche so wohl zur Sommers-Zeit / als auch in hitzigen Kranckheiten / öffters mit Nutzen bedienen.

Zu dem Kohl gehören auch die so genannte Kohl-Ruben und Blumen-Kohl. Die erstere / nemlich die **Köhl-Ruben** / wann sie noch jung und zart sind / geben eine angenehme und wohl-schmeckende Kost ab / und können auch

noch

noch für einen schwächlichten Magen mit unter-
lauffen / zumahl wenn sie wohl gewürtzet/ un
mit Fleisch-Brühe aufgekochet worden.

Der so genannte Blumen-Kohl oder
Käß-Kohl hat zwar / der Lieblichkeit nach
den Vorzug vor allen andern Kohl-Kräutern
allein es dienet derselbe nicht für jedermann
noch viel weniger aber für die Krancken / indem
er gerne Blähungen und Leib-Wehe zu verur-
sachen pfleget. Für starcke und gesunde Mä-
gen jedoch ist derselbe eine treffliche und ange-
nehme Speise.

Der Spinat ist ein zartes und wohl-
schmeckendes Kraut / einer feuchten / kühlen-
den / und laxirenden Eigenschafft; doch muß e
(ebenfals wie der Kohl) bey seiner ersten Brüh
gelassen werden ; widrigen Falls er vielmeh
blähet/ und die natürliche Oeffnung hintertreibe
Dieses nun zu verhindern / und auch seine
grunßigten Geschmack zu verbesseren / pflege
man solchen mit Fleisch-Brühe abzukochen
und mit nöthigem Saltz / Gewürtz / und fr
scher Butter zu versehen. Noch besser bekom
er / wenn darunter zart Fenchel-Kraut / un
Garten-Cichorien-Blätter / mit kleinen Roßine
vermenget werden / da er alsdann für kranck
Persohnen eine treffliche Speise abgiebe
Wird aber der Spinat für sich allein gekoche
so giebt er nicht nur gar wenige Nahrung/ so
dern man isset sich auch dessen bald überdrüßi

Die Melten ist noch kühler und feuch-
ter als der Spinat / mithin giebt sie au

w

weniger Nahrung/ indem sie wegen ihrer laxi-
renden Krafft/ gar leichtlich durch die Gedär-
ne durch-gehet. Wann sie aber mit andern
Kräutern vermenget / und mit gnugsammem
Gewürtz und Fleisch-Brühe aufgekochet wird/
so giebt sie noch eine gute und wohl-schmecken-
de Speise ab.

Leute die zur **Hartleibigkeit geneigt**
sind/ können solche mit Spinat und kleinen
Rosinen bereiten / und statt der ersten Speise
geniessen/ so wird der Leib dadurch ziemlicher
massen erweichet werden.

Arme Leute sind gewohnt im Früh-
Jahr die wilde / oder so genannte Scheiß-
Melten / zur Speise zu kochen / und achten es
nicht hoch / ob gleich das Kraut seinen Nah-
men in der That erweiset / und ziemlich stincket.
Es würden aber dergleichen arme Persohnen
besser thun/ wenn sie im Früh-Jahr die erst-
hervor-kommende junge Zitlößlein / Brenn-
Nesseln / Scabiosen/ und Eichorien/ damit
vermengen wolten / so bekämten sie nicht nur ein
recht wohlfeiles / sondern auch ein viel gesünde-
res Kraut zu essen.

Der Salat ist ein bekanntes Garten-
Gemüß von unterschiedlicher Gattung/ kom-
men aber insgemein ihrer Würckung nach mit
einander überein / weilen sie alle überhaupt küh-
ler und feuchter Natur sind. Er wird insge-
mein mit Pfeffer und Saltz / Eßig und Baum-
Oehl / also roh zubereitet / und auf den Tisch
gesetzet. Gemeine / und sonderlich arme Leute /
sind Sommers-Zeit gewohnt / fast alle Abend

einen Salat zu essen; und ob sie wohl nich
denn Wasser darauf trincken/ so befinden sie si
jedannoch gantz wohl dabey.

Denjenigen/ welche hitziger Natu
und starck zur Gall geneigt sind/ schadet enid
lich der Salat nichts/ doch muß ihr Mage
wohl kochen können/ weilen er sonsten aus Ub
nur ärger machet.

Leute/ die einen blöden/ übel-dauen
den/ und wohl gar verwundeten Mage
haben/ müssen sich desselben völlig enthalte
weilen ihnen derselbe nicht nur mancherley ver
drießliche Händel machen/ sondern so gar di
Dauung nur mehr und mehr schwächen wir

Gekocht hingegen/ kan der Salat fü
ein gesundes und leicht-dauendes Gemüß pass
ren/ das gute Nahrung giebet/ und den Ma
gen nicht beschwehret. Denn wenn er m
Fleisch-Brühe/ nöthigem Saltz/ und Gewür
recht gekochet wird/ so verlieret er seine allz
kühlende und feuchte Eigenschafft/ und kan au
so gar für Krancke nicht schädlich seyn/ inde
er auf diese Weise eine sehr leichte und gesun
Nahrung abgiebet/ auch zugleich den Leib e
öffnet und erweichet.

Der so genannte Winter-Endivie
ist gleichfalls kalter und feuchter Natur/ u
hat dabey einige/ doch nicht allzugrosse Bitte
keit an sich/ welche aber/ wenn er durch d
Binden weiß gemacht wird/ ziemlich abnimm
Man pflegt solchen/ also schön weis gemach
mit Essig/ Baum-Oehl/ Saltz/ und Pfeffer zu e
nem Salat anzumachen/ und ist er eben

ung

ungesund nicht / zumahl wenn der Mensch sich wohl und gesund befindet. Mittags aber / und täglich solchen zu gebrauchen / ist schädlich; Abends hingegen kan er hitzigen und Gall-süchtigen Leuten nicht sonderlich schaden.

Am besten und gesundesten ist der gekochte Salat / entweder vor sich allein / oder aber mit Spinat / Körbelkraut / und Borretsch vermenget / und giebt er auf solche Weise eine wohl-schmeckende Kost ab: Krancke sogar dörffen sich davor nicht scheuen / weilen dieses Gemüß leicht zu verdauen / und gute Nahrung giebet. In Hart-Leibigkeit pflegt man kleine Roßinen darunter zu mengen / als wodurch der Stuhl-Gang noch mehr erweichet und befördert wird.

Der Körbel ist ein trefliches und gesundes Kräutel / das sich bey Tisch bestens recommendiret: Es ist dasselbe einer warmen und etwas trockenen Natur / jedoch in beyden artig temperiret.

Es hat dieser Körbel einen angenehmen Geruch und Geschmack / dahero solcher auch so wohl zu Suppen / als im Gemüß vor andern am meisten gebraucht wird.

Sonderlich aber / bekommt der Körbel dem Magen gar wohl / indem er denselben erwärmet / und den darinn enthaltenen zähen Schleim verdünnert und vertheilet.

In allen Brust-Beschwehrungen / Verstopffungen der Leber / Miltzes / Nieren / und Gekrösses / leistet er trefliche Dienste; in-

dem er die zähe schleimigte Feuchtigkeiten auff-
set/ und zum Auswurff bequem machet.

Leute/die zu Haupt-Flüssen/Schwin-
del/ und allzuvielem Wachen geneigt sind/ sol-
len sich dessen öffters bedienen/ und sonderli
Abends-Zeit die Suppen davon geniessen.
gleicher Absicht kan er auch als ein Gemüß zub
reitet / und darunter Borretsch / Cichori
Blätter / und Endivien / mit Fenchel-Kraut u
kleinen Roßinen gemenget werden.

In Lungen-süchtigen Zuständen/u
innerlicher Geschwührung des Magens / G
därmes / und der Blasse wird der Körbel / sa
Scabiosen / Schlangen-Kraut / Schlange
Zung/ und Sanickel / mit kräfftiger aus Rinl
Knochen und Kalbs-Füssen bestehender un
saltzener Fleisch-Brühe aufgekochet / und
durchgesiehene Brühe fein warm / gleich ein
Thee getruncken.

Borragen oder Borretsch / kan ebe
falls für ein gutes Kuchen-Gemüß passire
es ist solches warmer und feuchter Natur / u
hat eine besondere Eigenschafft/das Hertz und d
Lebens-Geister zu erfreuen. Dahero die z
Melancholie geneigte Leute sich dieses Kra
fleißig bedienen sollen. Es kan solches gar fi
lich mit Garten-Cichorien-Blätter / Endivie
und kleinen Roßinen mit Hüner-oder einer a
dern kräfftigen Fleisch-Brühe zu einem Mü
lein gekochet / und vielfältig genossen werd
Es ist auch gar dienlich / wann dieses Kra
mit den andern vermenget in Hüner-Brühe g

sotte

sotten / und alle Morgen statt des Thees getruncken wird.

Der Mangold ist eine gemeine Kuchen-Kost / warmer und etwas trockener Natur / doch auch / wegen seiner Salpetrischen Eigenschafft / etwas feucht; dahero er eröffnet und reiniget / auch noch wohl zu verdauen ist / wann er zumahl mit Fenchel-Kraut und andern Garten-Kräutern vermenget / und mit Fleisch-Brüh wohl zubereitet wird. Die davon abgemachte und allein gekochte Stengel sind schon härter zu verdauen / und gehöret demnach ein guter gesunder Magen darzu.

Artischocken sind ein bekanntes Garten-Gewächs / geben zu Tisch eine gute und wohl-schmeckende Kost ab. Sie sind warmer und trockener Natur / die eben keinen so bösen Nahrungs-Safft geben / als sie vor Alters ausgeschrieben worden; sintemahlen sie den Magen keines Wegs beschwehren / ob sie gleich etwas blästig seind / und wird diese ihre Eigenschafft durch die Fleisch-Brühe und beygefügtes Gewürtz völlig vertrieben: dahero sie eine leichte und Nahrhaffte Speise zu seyn pflegen / davon auch krancke Personen ohne Bedencken essen dörffen.

Die Spargen haben eine warme und feuchte Natur / und geben eine gute und gesunde Kost ab / die auch für Krancke nicht schädlich / und leicht zu verdauen ist. Sie haben eine besondere Krafft den Magen zu stärcken / Brust und Nieren zu reinigen / und insonderheit den Harn zu treiben / doch soll man sich bey

deren Geniesung in acht nehmen / daß nicht da
harte oder holtzigte Theil mit genossen werde
weilen solches den Magen beschwehret / und sic
niemahls verdauen lässet / sondern endlich all
unverdaut wieder durch den Stuhl-Gang abge
het.

Petersilien / ist ein vortrefliches und Lobens-würdiges Garten-Gemüß / da
hero wohl kein Hauß zu finden / das solche
entbehren könnte / noch wolte; Sintemahlen e
dem Rind-Fleisch einen gar angenehmen und
lieblichen Geschmack mittheilet / weßwegen auc
etliche gewohnt sind / solches als ein Gemüß übe
das Rind-Fleisch zu essen.

Es hat die Petersilien eine warme und
trockene Natur / krafft deren solche theils erwär
met / theils aber eröffnet und zertheilet. Hitzig
und trockene Naturen sollen demnach Spar
sam davon essen.

In Nieren-Beschwehrung / kommt
die Petersilien gar wohl / und können dergleiche
Personen öffters davon geniessen / oder aber die
Wurtzel mit Wasser abkochen / und ordentlic
davon trincken.

Mit der Petersilien kommt der Seller
meistens überein / ist aber in allen Stücke
angenehmer und wohl-schmeckender / als die
Petersilien selbst.

Scorzoneren-Wurtzel ist ebenfalls
eine wohl-schmeckende und gesunde Spei
se / wird auch wegen ihrer Vortrefligkeit
gar vielfältig in Gärten gepflantzet. Sie ha

ei

ein gar süsses / etwas kleberigtes / und wohlschmeckendes Marck / das leicht zu verdauen ist / und bestens nähret. Sonsten ist sie in allen Stücken temperiret; dahero solche auch für krancke Personen treflich dienet / und darff man ohne Bedencken ihnen solche zu essen darreichen / indem sie den magen nicht das mindeste beschwehren.

Die sogenañte Haber-Wurtzeln kommen mit den Scorzoneren ziemlich überein / sind gleichfalls temperirter Natur / und haben eine besondere Krafft das Haupt / den Magen / und alle innere Eingeweyde zu stärcken / und deren Verstopffungen zu heben.

Beyde Gattungen von Wurtzeln werden mit Kalb-Fleisch oder jungen Hünern gekochet / und geben alsdann auf solche Weise ein gesundes / und treflich-wohlschmeckendes Essen ab. Und da diese Wurtzeln zugleich auch eine Salpetrische Krafft besitzen / als kan man solche / auf vorbesagte Art zubereitet / keck und ohne Bedencken denen Krancken zu essen geben. Sie dienen auch in hitzigen Fiebern / Kinder-Bocken / Rödeln / Hinterhaltung der Monatlichen-Zeit / und Reinigung der Kindbetterinnen.

Zucker-Wurtzeln sind ein bekanntes Garten-Gemüß / und werden vielfältig in Gärten gepflantzet. Ihrer Natur nach erwärmen sie gar wohl und halten etwas an; dahero geben sie für den Magen eine gute Nahrhaffte Kost / und bringen den verlohrnen Appetit wieder.

Ihr Geschmack ist gar süß / und dem Zucker nicht viel ungleich / davon sie auch ohne Zweiffel ihren Nahmen bekommen. Für ab gemattete / und erst von der Kranckheit aufge standene Leute / schicken sie sich gar wohl / sind leicht zuverdauen / und geben auch eine gu Nahrung.

Man pflegt solche entweder zu backen oder auch nur mit Wasser abzusieden / so dañ / mi Eßig und Baum-Oehl zubereitet / auf den Tisch zu stellen. Letztern Falls geben sie für gesund Personen eine trefliche und wohl-schmecken Kost ab. Am gesündesten aber sind sie / wenn sie mit Fleisch-Brüh gekochet / und mit Kalb Fleisch oder jungen Hünern zubereitet wer den.

Pastinack oder Pest-Nägel sind ei ner warmen und feuchten Natur / anbey ab zur Blähung geneigt; dahero solche für schwa che Mägen nicht gehören: Für gesunde aber geben sie eine gute nahrhaffte Kost ab / welch noch wohl zu verdauen.

Am besten schmecken und bekommen sie / wenn sie am Fleisch oder mit Fleisch-Brü he / und dazu gehörigem Saltz und Gewürtz ge kochet werden.

Die Gelbe-Rüben werden hier z Land vielfältig in grosser Menge gebauet sind einer warmen und trockenen Natur / un gehören nicht vor schwache und kräncklich Naturen / indem sie schwehr zu verdauen / un einen etwas groben Nahrungs-Safft geben Wenn sie aber noch gantz jung und zart sind

so mögen sie noch hingehen / und geben alsdann ein ziemliches Essen ab.

Für gesunde und starcke Mägen dienen die grössere gelbe Rüben am besten / indem sie solche wohl nähren / und auch lange wiederhalten.

Die so genannte Rothe-Rüben taugen nicht viel / sind schwehr zu verdauen / und können den Magen gar leicht beschwehren; dahero schwächlichte Leute / wenn sie zumahl zur Blähung und Hartleibigkeit geneigt sind / derselben gäntzlich müßig gehen sollen. Für gesunde starcke Mägen aber / können sie noch hingehen; und werden alsdann insgemein abgekochet / hierauf scheibigt geschnitten / und mit Eßig und Pfeffer / wie auch zu Zeiten mit Coriander eingemacht / da sie dann solcher Gestalt ein angenehmes und wohl-schmeckendes Bey-Essen abgeben.

Die Rüben sind aller Orten bekannt / und werden solche zur Nahrung / für Menschen und Vieh / in grosser Menge auf den Aeckern gebauet. Ihrer Eigenschafft nach sind solche warm und feucht / geben eine mittelmäßig-nährende / leichte / und noch wohl verdauliche Kost ab.

Das aber ist an ihnen zu schelten / daß sie viel Wind machen / und sonderlich einen schwachen Magen starck aufblähen / dahero bekommen sie denjenigen nicht wohl / welche viele saure- und Gallichte- Schleimichkeit im Magen haben / indem sie solchen alsobald aufblähen /

und ein beschwehrliches Sod-Brennen verursa-
chen.

Ausser dem aber geben sie/ für allerley ge-
sunde Leute/ eine gute und wohl-schmecken-
Speise / besonders wenn sie recht mit Fleisch-
Brühe gekochet / und mit Hammel-Fleisch wo-
gefüttert werden.

Hier zu Land hat man auch die so ge-
nannte Frantzösische Rüben / welche meh
trockener Natur sind / und dahero auch meh
Nahrung geben ; sie müssen aber ebenfalls mi
Fleisch-Brühe wohl weich gekochet / und mit nö-
thigem Gewürtz genugsamm versehen werden.

Nach diesem sind auch dieser Orten
theils die Bobenhäußer- theils aber di
schwartze und weiße Tyroler-Rüben bekañt
welche ebenfalls der Güte nach unsere gemein
Ruben ziemlich übertreffen / indem sie viel sü-
ser / und trockner sind / auch niemahls so vi
Blähung oder Wind verursachen.

Am besten aber unter allen sind di
Steck-Rüblein / als welche nicht nur vi
delicater schmecken / sonderen auch eine we
bessere Nahrung geben / insonderheit wenn s
mit Fleisch-Brühe und nöthigem Gewürtz wo
zugerichtet werden. Es sind solche auch nich
zuverachten / wenn sie unter der heissen Asche
gantz weich gebraten / und so dann von der äu-
sern verbrannten Haut gesäubert / mit frisch
Butter und darzu dienlichem Gewürtz / verdämp-
fet worden.

So-

Sonsten bekommen sie / gleich den übrigen Rüben / in Brust- und Nieren-Beschwehrungen gar wohl / lüfften die Brust / mildern den Husten / befördern den Auswurff / treiben auf den Urin / und lindern desselben Brennen. Man kan zu dem Ende davon den Safft von denen unter der heissen Aschen gebratenen Rüben auspressen / mit etwas Zucker vermischen / und Löffels-Weise fein warm gebrauchen.

Die Zwiebeln stehen bey dem gemeinen Landmañ in großer Hoch-Achtung / und zwar nicht unbillig / sintemahlen dieselbe denen Fleisch- Fisch- und andern Speisen einen angenehmen Geschmack geben / und ein großes zur desto leichteren Verkochung beytragen.

Insonderheit schicken sie sich gar füglich zu denen Fisch-Speisen: Und da sie eine erwärmende und zertheilende Krafft besitzen / so sind sie auch geschickt / das schleimigte Wesen der Fische zu verbesseren und zu verzehren.

Ingleichem so werden auch die Fleisch-Speisen / wie nicht weniger windigtes Gemüß von Bohnen / Linsen / Gelben-Rüben / Weiß-Kraut / 2c. gar vielfältig mit den Zwiebeln vermischet / und gekochet / wodurch sie dann auch theils geschmackhaffter / theils aber desto leichter und geschwinder verdauet werden.

Wann gemeine Leute keine Lust zum Essen haben / so pflegen sie offtmahls rohe Zwiebeln zu sich zu nehmen / worauf sie sich auch insgemein bald wiederum besser befinden.

In Brust-Beschwehrungen / und Verstopffung des Urins / sind sie ebenfalls nicht zu verach-

verachten; und werden sie zu dem Ende unter der Aschen gebraten / in Baum-Oehl ferner geröstet, und also warm gegessen. Letztern Falls aber, werden sie also warm den Kindern über das Gemächt geschlagen.

Der Knoblauch ist nicht so wohl eine Nahrung / als vielmehr für ein Gewürtz zu achten; weilen er nicht / gleich anderm Gemüß / allein gekochet / sondern nur mit andern Fleisch- und Fisch-Speisen vermischet wird.

Er ist einer gar hitzigen und trockenen Natur / und hat die Krafft / zu eröffnen / zu zertheilen / zu verdünnern / und zu verdauen. Sonderlich verbessert er die harte und zähe Fleisch-Speisen / und pflegt man demnach insgemein das gebratene Hammel-Fleisch damit zu bespicken / indem er auf solche Weise / dem Braten nicht nur einen angenehmen Geschmack giebet / sondern auch / vermög seiner Eigenschafft / gar vieles zur Dauung verhilfft.

Schwachen und magern Naturen ist der Knoblauch gar schädlich / dieweil er das Geblüt allzuviel erhitzet / austrocknet / und schärffet. Dem Haupt und Augen ist er gleichfalls zuwider / dahero diejenigen / welche ein schwaches flüssiges Gehirn / und blöde Augen haben, solchem gäntzlich absagen müssen.

Wassersüchtigen Leuten hingegen bekommt er / inn- und äußerlich gebrauchet / gar wohl; und kan man solchen zu dem Ende mit gebratenen Speisen vermengen / und den Patienten zu essen geben. Aeußerlich aber wird er

mi

mit starckem Hesen-Brandewein vermenget/ und der Leib sammt den Gliedern wohl warm damit geschmieret.

Der Lauch und Schnitt-Lauch sind weit angenehmer als der Knoblauch/ und werden auch zu dem Ende jenem billig vorgezogen/ und täglich mit den Speisen vermenget.

Beyde Arten nehmen dem Knoblauch deßwegen den Vorzug/ weilen sie nicht so hitzig und scharff sind/ auch einen viel angenehmeren Geschmack haben. Dahero wird der Lauch sonderlich zum Rind-Fleisch und anderm Gemüß geworffen/ damit er selbiges theils verbessere und geschmackhafter mache/ theils aber die bösen und zähen Feuchtigkeiten zertheile.

Der Schnitt-Lauch hat einen sonderbar-angenehmen Geschmack/ dahero er auch/ sonderlich von gemeinen Leuten/ fast in alle ihre Suppen/ und Pfann-Kuchen vermenget wird.

Mit diesen beyderley Gattungen Lauches kommen auch die so genannte Schalotten ziemlich überein/ als welche eine Art von Zwiebeln sind/ und einen trefflichen Geschmack haben. Sie erwärmen/ verdünnen/ und zertheilen den zähen Schleim/ verbessern die im Magen befindliche Säure/ und bringen Lust zum Essen.

Jngleichem bekommen sie in Brust-Beschwehrungen gar wohl/ benehmen die Engbrüstigkeit/ zertheilen den Schleim/ führen

den

den Kotter aus / und machen einen leichte
Athem.

Der Rettich und Meer = Rettic
haben eine warme / trockene / und scharf
fe Eigenschafft / wannenhero sie auch ver
dünnern / zertheilen / und verzehren: doch thu
dieses der Meer - Rettich mehr / denn de
erstere.

Beyde sind demnach vermögend / di
harten / zähen / groben / und schleimrichten Spei
sen zu corrigiren / und zu verzehren; dahero sie
kalten und schleimigten Mägen nicht übel bee
kommen. Die aber / welche eine hitzige und
trockene Natur / und einen schwachen / auch in
wendig schon gantz rohen und abgeschabenen
Magen haben / müssen von beyden Arten völ
lig abstehen / weil sie sonsten den / ohne dem
schwachen und blöden Magen / noch mehrers ver
letzen.

In Brust = Beschwehrung / Husten
Engbrüstigkeit / Verstopffung der Harn
Gänge / Scharbockischem Geblüt / Verhal
tener monatlichen Reinigung / Wassersucht;
und andern Zuständen mehr / leistet der Meer
Rettig trefflich Hülffe. Und sollen billig der
gleichen Personen öffters die Fleisch - und Fisch
Speisen damit bereiten lassen / indem der Meer
Rettig nicht nur selbige bestens verdauen hilfft /
sondern auch zugleich die zähen Feuchtigkeiten
zertheilet / das Geblüt verdünnet / und auch den
Urin treibet.

Das vom Meer - Rettich übergezogen
oder destillirte Wasser dienet / Löffels = weis
genom

genommen / gar wohl in den Grieß und Stein-Beschwehrungen / hat auch eine besondere Krafft die Nieren zu reinigen.

Zum Garten-und Tisch-Gemüß gehören auch die so genannte Grund-Bieren und Erd-Aepffel.

Die ersteren / nemlich die Grund-Bieren / werden hier zu Land so wohl / als auch im Westrich / auf dem Feld in grosser Menge angebauet / und für Menschen und Viehe genutzet. Sie geben eine gute und dauerhaffte / doch etwas schwehre Nahrung / und dienen solche den armen Leuten statt des Brodes und Fleisches / sie bleiben auch davon fein starck und gesund. Für zarte / schwache / und ungewohnte Mägen aber / sind sie nicht dienlich / weilen sie ihnen / wegen ihrer schwehren Dauung / mancherley Ungelegenheiten verursachen.

Zärter hingegen sind die Erd-Aepffel / und dahero auch leichter zu verdauen / sie sind nicht so trocken / sondern vielmehr einer feuchten Natur; doch haben sie dieses an sich / daß sie viel Blähung verursachen / dahero sie für schwache Mägen auch nicht viel taugen. Insonderheit müssen sich diejenigen davor hüten / welche ein schwaches / flüßiges Haupt haben / und zum Schwindel geneigt sind. Wenn sie jedoch mit Fleisch und Fleisch-Brühe gekochet / und mit Gewürtz wohl versehen worden / geben sie noch eine ziemlich-gute und nahrhaffte Kost.

Neben diesen kommen auch öffters

auf

auf den Tisch die so genannte Schwämme/ Trüffeln/ und Morcheln.

Die erstere/ nemlich die Schwämme/ sind unterschiedlicher Gattung/ als die gelbe Schwämme/ die Häderling/ oder Champignons, und noch andere mehr/ welche der Güte nach/ nicht viel von einander unterschieden/ und insgemein kalter und feuchter Natur sind. Uberhaupt geben dieselbe ein wässerichtes und zähes Nutriment/ dahero sie für schwache Mägen niemahls gehören. Die gemeinen Leute pflegen solche öffters an statt des Gemüses zu kochen/ und befinden sich noch wohl darbey/ sie müssen aber wohl gewürtzet/ und mit Fleisch-Brühe bereitet seyn.

Am besten bekommen die so benahmste Haaßen-Schwämme/ welche ziemlich weit sich ausbreiten/ gantz zaselicht/ und theils weiß/ theils gelblicht aussehen. Diese Schwämme sind ungemein zart und geschmackhafft/ ja sie kommen dem Geschmack nach/ fast mit den jungen Hünern überein/ dahero sie auch denen Häderlings oder Champignons weit vorzuziehen.

Unter allen werden die Trüffeln am höchsten geschätzet/ weil sie nur unter der Erden stecken bleiben/ und nicht anders als durch gewisse darzu abgerichtete Hunde können ausgespühret werden. Es ist eine Speise nur für grosse Herren/ und werden solche sonderlich zu Kalb- und Lamm-Fleisch/ oder auch jungen Hünern gekochet/ welchen sie einen trefflich-guten Geschmack geben. Ser-

Selbige sind nun so übel nicht zu ver-
auen / doch verursachen sie bißweilen einige
Blähung; dahero müssen sie mit nöthigem Ge-
würtz wohl versehen / und mit einem guten Glaß
Wein begleitet werden.

Zu diesen Erd-Gewächsen können
uch die im Früh-Jahr hervorkommende junge
Hopffen-Schoß mit gezehlet werden / welche
n Tisch wohl dienen / und statt der Spargen
elten können. Sie geben eine gute / leichte /
nd wohl-verdauliche Kost ab / und können auch
enen Krancken nicht schaden. Sie müssen
ber allezeit mit Fleisch-Brühe und nöthigem
Gewürtz wohl versehen werden.

Das IV. Capitel.

Von den Cucumern / Melonen / und Kürbsen.

DJe Cucumern sind kalter und feuch-
ter Natur / und taugen dahero nicht für
edermann. Hitzigen und starcken Mägen be-
ommen sie eben nicht übel / und lassen sich noch
ohl verdauen / doch müssen sie allezeit in ge-
origer Maaß genossen werden.

Insgemein zwar sind die Cucumern gar
vel beschrieben / und wollen viele / daß / wann
e auch mit Saltz wohl gepeitzet / hernach mit
feffer / Baum-Oehl / und Essig wohl zugerichtet
orden / so solle man dannoch dieselbige zum
enster hinaus werffen: Da aber die Erfah-
ung bezeuget / daß die Cucumern auf vorige

Art bereitet / von vielen Leuten zur Somme[r]
Zeit ohne sonderlichen Schaden genossen w[er]
den / als können sie auch / auf gehörige Art[ge]
nossen / von gesunden Personen / kecklich [ver]
speiset werden. Nur müssen schwache und [kal]
te Mägen sich bestens davor hüten / weilen [sie]
nicht nur ziemlich schwehr zu verdauen / sond[ern]
auch die ohne dem geringe Magen-Wärme [im]
mer mehr und mehr schwächen / und folg[lich]
ein kaltes / dickes / und schleimigtes Geblüt [ver]
ursachen; woraus hernachmahls Magen- u[nd]
Leibes-Schmertzen / Aufblähungen / allerh[and]
kalte Fieber / ja so gar Durchbrüche / und [die]
rothe Ruhr entstehen können.

Die mit Saltz-Wasser / oder auch [mit] Eßig / Fenchel / und Gewürtz eingema[ch]te Cucumern sind nicht zu verachten / in[dem] sie auf solche Weise dem Magen just nich[t] übel bekommen / sondern denselbigen vielm[ehr] zum Appetit anreitzen.

Die Melonen sind von denen Cu[cu]mern / so wohl der Figur als Geschm[ack] nach / ziemlich unterschieden / indem solche n[icht] nur viel grösser seind / sondern auch weit m[ehr] licher und angenehmer schmecken: Es hat [a]
der Melonen Fleisch eine gantz andere Far[b]
und ist viel dichter. Ausser dem aber habe[n]
fast gleiche Eigenschafft / indeme sie eben[m]
starck kühlen / und sich für einen schwachen M[a]
gen gar übel schicken; Es können solche auch [we]
gen ihrer wässerigten Feuchtigkeit gar leich[t im]
Magen in Fäulung gerathen / woraus hern[ach]
mahls allerhand Fieber / Gallsucht / Erbrec[hen]

Durchbruch / und rothe Ruhr her-entstehen müssen.

Den grösten Schaden verursachen die Melonen/ wenn sie nach der Mahlzeit/ bey einem ohne dem vollen Magen / erst genossen werden. Und ob man gleich solche / mit Pfeffer und Zucker wohl bestreuet/ zu sich nimmt/ auch ein gut Glaß Wein darauf setzet / so kan doch bey einem übel-dauenden Magen geschehen/ daß solche obige Zufälle verursachen.

Am besten bekommen sie vor / oder zwischen der Mahlzeit/ auf vorhin-gemeldete Art genossen / zu welcher Zeit alsdann sie so leicht nicht schaden können.

Sonsten bekommen die Melonen auch vortreflich wohl in der Dörr-oder Schwind-Sucht / wie auch in den Nieren-und Blasen-Beschwehrungē/in dem sie nicht nur wohl kühlen/ sondern auch eröffnen / lindern / und auch gantz gemächlich den Urin treiben. Da aber gleichwohl die rohen Melonen einen starcken und gesunden Magen erfordern/so sind sie auf diese Art nicht jedem anzurathen. Besser und sicherer ist demnach das daraus destillirte Wasser / welches zu vier biß sechs Loth alle Morgen kan getruncken werden.

Die Kürbse sind allenthalben bekannt/ und werden hier zu Land meistentheils unter das Welsche Korn gepflantzet. Sie haben eine kalte und feuchte Natur / und schicken sich nicht für jedermann/ doch bekommen sie endlich gesunden und hitzigen Mäaen nicht übel/ als welche sie bestens abzukühlen pflegen. Für

schwache Mägen hingegen taugen sie nicht vi[illegible]
indem sie starck blähen / und die Dauung ve[illegible]
hindern: wenn sie jedoch wohl gekochet/ m[illegible]
Saltz/ Pfeffer / und übrigem nöthigem Gewü[illegible]
vermischet / und sonsten gehörig bereitet worde[illegible]
so können sie noch wohl vor eine gute / gesun[illegible]
und verdauliche Kost geachtet werden. Glei[illegible]
dann in vielen Orten auch gebräuchlich i[illegible]
daß sie aus den gescheelten und klein-geschnit[illegible]
nen Kürbsen mit Milch / und etwas Pfeffe[illegible]
einen Brey kochen / und als eine sonderb[illegible]
Delicatesse zu Tische tragen.

Das V. Capitel.

Von dem / so wohl grünen a[illegible] dürren / Hülsen-Gemüß.

Nach vorhin-gemeldeten Garte[illegible] Feld- und Wald-Gewächsen bedie[illegible] man sich auch des Hülsen-Gemüßes[illegible] als Erbsen / Linsen / Bohnen / u[illegible] Kücheren.

Insgesammt sind sie einer windig[illegible] Natur / und verursachen ein grobes / dick[illegible] und schleimigtes Geblüt; wenn aber die äu[illegible] ren Hülsen weggeworffen / und nur allein i[illegible] Marck genossen wird / so gehen sie noch m[illegible] doch ist immer eines / von dem andern / der G[illegible] te nach / unterschieden.

Die Erbsen sind bey Tische gar [illegible] mein / und werden zur Winters-Zeit dü[illegible]

ur Sommers-Zeit aber grün genossen. Letztere
eben für gesunde Personen eine wohl-schme-
kend und nahrhaffte Kost ab / sie müssen aber
it Fleisch gekocht / und mit nöthigem Gewürtz
ohl versehen werden. Die trockene Erbsen
eben zwar bessere und dauerhafftere Nahrung/
ind aber anbey viel blästiger / und verursachen
inen groben Nahrungs - Safft und dickes
Geblüt.

Es sind die Erbsen insgemein einer
alt- und trockenen Natur / dahero sie für kal-
e und schwache Mägen nicht wohl dienen;
wenn sie aber durchgeschlagen / mit allerhand
Gekräutel und Gewürtz versehen / und mit
Fleisch / oder auch nur Fleisch-Brühe wohl
ekochet werden / so schmecken sie nicht uneben/
nd darf man schon zuweilen seinen Lust damit
üssen.

Arbeitsamme und starcke Naturen
önnen solche wohl vertragen/ und schme-
ket solchen insgemein nichts bessers / als Erbsen
nd Speck / bekommt ihnen auch nicht übel/
b sie gleich mehrentheils nichts anders / denn
Wasser/ oder dünnes Bier drauff trincken.

Hier zu Land und disseit des Rhein-
Strohms/ haben wir das Unglück allbereit
ey sechs Jahren her gehabt / daß in denen Erb-
en mehrentheils kleine Mückgen gesessen / wel-
he um deßwillen auch zu essen verbotten wor-
en; weilen uns die Erfahrung gelehret / daß
avon allerhand beschwehrliche Magen-Zustän-
e / auch so gar hitzige Fieber her-entstanden.

Mit den Erbsen kommen die so ge-
nannte Küchern fast überein / doch sin
sie um etwas gesunder / und blähen nicht so v
auf / geben auch eine bessere Nahrung. S
werden in hiesigen Landen gar starck angebau
und gleich den Erbsen zu Tisch gebrauchet: ge
hören aber gleichwohl auch nicht für schwac
Naturen / indem sie ebenfalls wenig Nahrun
geben / und nur den Magen beschwehre
Wenn sie aber durch-geschlagen / mit Fleisc
Brühe aufgekochet / und mit Majoran / Sca
bey / oder sonst einem beliebigen Gewürtz wo
versehen worden / so geben sie für gesunde / sta
cke / und arbeitsamme Leute eine gute Speise;
es schmecket auch ein gut Stück Speck nic
übel darunter.

Die Linsen sind um etwas besser / da
die Erbsen / und blähen nicht so starck / geb
auch eine bessere Nahrung. Sie müssen ab
zu dem Ende ebenfalls gehülset werden / un
dann schmecken sie recht angenehm. Wo
aber mit sammt den Hülsen genossen / ja nic
einmahl recht weich gekochet worden / so geb
sie eine schlechte Nahrung / schwächen und bl
hen den Magen / lassen sich gar übel verdauen
und gehen meistentheils wieder gantz von de
Menschen hinweg.

Sie haben die Natur anzuhalten / un
einen groben und dicken Nahrungs-Safft
machen; dahero zarte und magere Leute solc
gäntzlich meiden müssen. Für starcke / dicke
und arbeitsamme Leute geben sie noch eine gu

un

nd dauerhaffte Kost ab / doch sollen sie mit Saltz / Butter / und Gewürtz allezeit wohl bereitet werden. Sonderlich ist dienlich / etliche Zwiebeln mit selbigen zu kochen / als welche ihnen nicht nur einen guten Geschmack machen / sondern auch deren grobe und blähende Eigenschafft ziemlicher massen verbesseren.

Diejenige / welche zu Blähungen / Haupt- und Augen-Flüssen geneigt / sollen nicht viel / noch weniger aber ungehülset davon essen / weilen sie die Blähung verdoppeln / das Haupt und die Augen beschwehren / und sonsten noch allerhand Flüsse verursachen.

Die Bohnen haben **ebenfalls eine kalte und trockene Natur /** sind unverdaulich / verstopffen den Leib / und verursachen ein dickes Geblüt. Für schwache Mägen taugen sie gar nicht / indem sie überaus flatulent seind / und so wohl den Magen als Unter-Leib starck aufblähen.

Wenn solche gehülset oder durchgeschlagen / hernach mit Fleisch-Brühe und nöthigem Gewürtz wohl zubereitet worden / so geben sie endlich für gesunde Leute eine gute und dauerhaffte Nahrung. Am besten aber schicken sie sich für arbeitsamme und robuste Leute / wenn sie auch gleich nicht gehülset / noch mit Fleisch-Brühe aufgekochet worden. Wie dann dergleichen Leute solche offtmahls nur mit Wasser abkochen / hernacher mit Saltz / Pfeffer / etwas Eßig / und Butter vollends zubereiten / und also mit gröstem Appetit hineinessen / ohne daß sie sich übel darauf befinden solten.

Weit besser und gesünder sind di[e] grüne Bohnen / mit ihren zarten Hülsen[/] als welche mehr feuchter Natur seind / un[d] nicht so starck blähen / auch ehender verdau[et] werden.

Solchen Falls nun müssen sie fein frü[h-] zeitig abgebrochen / und sodann mit nöthigem Gewürtz und Fleisch-Brühe aufgekochet wer[-] den. Man pflegt auch solche / wenn sie no[ch] gantz grün und zart sind / einzumachen / um hernachmahls mit dürren weissen Bohnen zu[r] Winters-Zeit zuzurichten / da sie dann ein[e] trefflich nahr- und dauerhaffte Kost für starck[e] und gesunde Mägen abgeben.

Die so genannte Sau-Bohnen sin[d] auch nicht zu verachten / indem solche[/] wenn sie noch jung und zart sind / eine wohl[-] schmeckende und nahrhaffte Speise abgeben[.] Sie müssen aber ebenmäßig wohl gewürtzet[/] und mit Fleisch-Brühe zubereitet werden.

Ob nun alles erst-erzehlte Hülsen-Ge[-] müß manchem Maul gar angenehm schmecket[/] so sollen jedoch studierende und müßige Leute ga[r] nichts / oder wenigstens doch niemahls viel da[r-] von essen / weilen es ihnen insgemein ein grobe[s] und dickes Geblüt verursachet / woraus her[-] nachmals allerhand gefährliche Zustände und Kranckheiten leichtlich her-rühren können.

Die V. Abhandlung.

Von der Frucht.

Das Erste Capitel.

Von dem davon verfertigten Zugemüß.

DAs vom Geträit / oder von der Frucht kommende Zugemüß / ist dem Hülsen-Gemüß um vieles vorzuziehen / weilen es nicht nur bessere Nahrung giebet / sondern auch viel leichter und ehender zu verdauen ist.

Unter diesen ist sonderlich berühmt unsere geröllte Gerste / geschehlter Haber-Kern / und das davon bereitete Haber-Mehl / geröllter Hirsch / Reiß / Heide-Korn / geschehlter Weitzen-Kern / und das davon gemachte Mehl; worzu auch noch das in hiesigen Ländern gewöhnliche Speltzen-Mehl mag gezehlet werden.

Was nun erstlich die geröllte Gersten anbetrifft / so paßiret solche billig für eine gesunde / wohl-schmeckende / und leicht-verdauliche Speise / die gute Nahrung giebet. Sie kühlet / tröcknet / reiniget / eröffnet / nähret / und lindert sehr wohl: und giebt dahero theils für gesunde / theils aber für krancke Personen eine treffliche Kost.

Insonderheit aber thut dieses der davon gemachte Schleim / welcher den hitzi-

gen Magen abkühlet/ anfeuchtet/ und bestens darbey nähret. Die mit-gekochte Gersten-Körner aber sind schon schwehrer zu verdauen/ sie mögen auch so klein geröllet seyn/ als sie immer wollen; dahero denn unter solche/ nebst dem nöthigen Gewürtz/ auch etwas weniges von Eßig soll gegossen werden/ so wird dadurch die damit vereinigte Blästigkeit vertrieben/ und die Verdauung desto besser befördert. Einige gemeine Leute pflegen solche auch mit Milch zum Brey zu kochen/ ist aber nicht so gesund/ als auf vorhin-gemeldete Weise bereitet.

In hitzigen Fiebern/ Verwundung oder Geschwührung des Magens/ der Gedärme und Blasen/ hat der Gersten-Schleim seines gleichen nicht; indem er so wohl kühlet/ und lindert/ als auch dabey heilet.

Gleichen Nutzen erweiset auch die rohe Gersten in hitzigen Fiebern/ Brust-Beschwehrungen/ und andern Zuständen mehr/ welche auch zu dem Ende mit kleinen Roßinen/ Fenchel/ Aniß/ Süßholtz/ Brust-Beerlein/ oder andern dergleichen Dingen mehr gekochet/ und so dann nach Durst davon getruncken wird.

Der vom Gersten-Schleim gemachte Zucker bekommt trefflich wohl im rauhen Hals und starcken Husten; Man kan solchen entweder im Thee zerlassen/ oder aber also trocken im Mund halten/ und den ausgesaugten Safft nach und nach hinunter schlucken.

Der

Der Habern giebt zum Gebrauch so wohl das Mehl / als auch die Körner. Beyde haben eine kühle und anfeuchtende Krafft/ bekommen sonderlich wohl hitzigen und trockenen Naturen / dahero solche auch täglich den davon gemachten Schleim essen solten.

Die gescheelte Haber-Körner schicken sich besser zum Schleim-Kochen / dann das Mehl; sie müssen aber eine lange Zeit / ja wohl einen halben Tag mit Fleisch-Brühe gekochet werden / sonsten sie wenig Schleim zu geben pflegen.

Dieser Schleim nehret unvergleichlich / giebt einen trefflichen Nahrungs-Safft / und machet folglich ein gut Geblüt. Diejenige / welche einen erhitzten / oder auch geschwühri- gen Magen haben / sollen täglich drey biß vier mahl von diesem Haber-Kern-Schleim geniessen / so wird nicht nur der hitzige Magen dadurch abgekühlet / sondern auch desselben Beissen und Nagen besänfftiget / und dessen Verwundung oder Geschwührung geheilet werden.

Nicht geringere Dienste leistet dieser Schleim auch in aufgefressenen Gedärmen / Schmertzen der Blasen / Brust-Beschwehrungen / Husten / Lungen-Sucht / Dorr-Sucht und Heisserkeit: und kan er zu dem Ende mit kleinen Roßinen gekochet / und gleich einem Thee des Tages etliche mahl / fein warm / getruncken werden.

Das Haber-Mehl wird meistens in Suppen zu Tisch gebracht / ist gar wohl-geschmackt zu essen / und gibt eine gesunde und leichte

leichte Nahrung; dahero es denn auch für Krancke gar wohl dienet.

Leute/ die zur **Hartleibigkeit geneigt**/ können sich dieser Suppen öffters bedienen/ indem sie den Leib erweichen / und den Stuhl-Gang beförderen. Es muß aber alsdann das Haber-Mehl nicht geröstet/ sondern nur so bloß-hin mit Kalb-Fleisch-Brühe gekochet werden. Wem diese Suppen nicht solten anstehen/ der mag nur die Brühe davon sachte abgießen / und nachmahls gleich einem Thee trincken. Auf besagte Weiße wird diese Brühe/ auch gar nützlich bey einem eingenommenen Laxativ nachgetruncken/ indem sie das Laxiren desto besser befördert.

Der davon/ entweder mit Fleisch-Brühe/ oder aber mit Wasser/ Butter/ und Saltz gemachte Brey / gibt für gemeine Leute eine gute/ nahrhaffte/ und auch gesunde Kost ab. Ingleichem bekommt dieser Brey in den Durchbrüchen des Leibes gar wohl; Es muß aber das Mehl zu dem Ende bestens geröstet/ und nachmahls mit Hammel-Fleisch-Brühe aufgekocht werden/ als wovon dieser Brey eine anhaltende und stopffende Krafft überkommet.

Der rohe Habern hat ebenmäßig **gar großen Nutzen**/ und kan so wohl innerlich als äusserlich gebrauchet werden. Leute von einer hitzigen/ trockenen/ Cholerischen/ und Galligten Natur/ sollen billig des Jahrs zweymahl den davon gemachten/ und sonst gar bekannten Haber-Tranck gebrauchen/ dessen Zubereitung in meinem Mitleidigen Artzt angewiesen

worden

worden / als wohin demnach der Geehrte Leser verwiesen wird. Es kan derselbe zur Sommers-Zeit kalt / zur Winters-Zeit aber warm getruncken werden. Schwache Mägen hingegen sollen denselbigen allezeit etwas warm trincken / so wird der Magen dadurch nicht so leichtlich erkaltet.

Es hat dieser Haber-Tranck eine vortrefliche Tugend / das Geblüt zu reinigen / zu verdünnern / und abzukühlen. Sonderlich aber bekommt er den Gall-süchtigen und hitzigen Personen über die massen wohl / und wird nicht nur die Galle dadurch mit Gewalt gedämpffet / sondern auch alle Verstopffung der inneren Glieder bestens gehoben.

Zum äusserlichen Gebrauch wird der Habern in einer Pfannen trocken geröstet / und in einem Säcklein warm aufgeleget / da er sodann in Seiten-Stechen / Magen-Wehe / und Leibes-Schmertzen treffliche Dienste leistet.

Das Haber-Mehl hat gleiche Krafft / sonderlich aber wird es in starckem Leibs-Grimmen mit Saltz geröstet / und öffters fein warm auf den Leib geleget.

Der Hirßen giebt zu Tisch eine gute dauer- und Nahr-haffte Kost ab / dahero er sich für arbeitsame Leute unvergleichlich schicket. Er ist einer etwas hitzigen und trockenen Natur / und bekommt denjenigen gar wohl / welche feuchter Natur sind / und einen allzuflüßigen Leib haben. Er kan zu dem Ende mit Hammel-Fleisch-Brühe / oder Milch gekochet werden; will man etwas

etwas von Reiß darunter mengen / so ist es de-
sto besser. Arme Leute pflegen solchen nur mi
Wasser / Saltz / Zwiebeln / und etwas Butte
auf zu kochen / und befinden sich sehr wohl dar
auf.

Was der rohe Hirßen in der rothen
Ruhr vermöge / davon ist ebenfalls in unserm
Mitleidigen Artzt das nöthige gemeldet wor-
den.

Er wird hier zu Land starck ange-
bauet / indem er für den armen Mann nich
nur eine nahrhaffte und gesunde Speise abgie-
bet; sondern er kan auch davon einen schönen
Profit ziehen / allermassen die Schiff-Leute sol-
chen häuffig aufkauffen / und mit sich in Hollan
nehmen.

Der Reiß ist zwar ein ausländisches
Gewächs / gleichwohlen aber bey Tisch ge-
gemein / und wird er sonderlich vom gemeine
Mann als eine Delicatesse geachtet / ja auc
bey Hochzeiten und andern Ehren-Tägen
als eine von den vornehmsten Trachten aufge-
setzet.

Er ist auch in der That nicht zu ver-
werffen / dieweil er eine gute / wohl-schmeckende
und nahrhaffte Kost abgiebet. Er wird auch z
dem Ende offtmahls mit Milch zum Brey gek-
chet / und mit Zucker und Zimmet bestreuet / a
welche Art er auch nicht übel schmecke
Doch ist er nicht für jederman / und müssen ih
sonderlich diejenige meiden / welchen der Maa
mit vielen sauren und schleimigten Feuchtigke
ten angefüllet ist; weilen er ihnen sonst sol

schä

schädliche Feuchtichkeiten noch mehr vergrössern, und ein beschwehrliches Brennen / und Auswerffen des Magens verursachen wird.

Ingliechem schadet er denjenigen / welche einen langsamen Stuhl-Gang haben / und alezeit hartleibigt sind: denn da der Reiß warmer und trockener Natur ist / so pflegt er auch den Leib immer mehr und mehr zu verstopffen.

Mit Fleisch-Brühe gesotten ist er weit gesünder zu essen / und nicht schwehr zu verdauen / giebt auch einen guten Nahrungs-Safft; dahero schwächlichte und kräncklichte Leute ohne Bedencken davon geniessen dörffen / wenn zumahl etwas geröllter Habern / oder auch Scorzoneren-Wurtzel / und eine Henne von mittelmäßigem Alter darinnen gekochet worden.

Hier zu Land haben die gemeine Weiber den Gebrauch / daß sie ihren Kindbetterinnen gleich in den ersten Tagen Reiß-Suppen zu essen geben; welches aber mancher Frauen gar übel bekommet: sintemahlen dadurch die gebührende Reinigung auf einmahl gehemmet und zurück-getrieben wird. Wenn aber im Gegentheil der Nach-Fluß allzu-starck / und fast biß zur Ohnmacht gehet / so können solche Reiß-Suppen noch mitgehen.

Heyden-Korn ist einer temperirten / doch etwas warmen und trockenen Natur / das noch wohl zu verdauen ist / und eine gute Nahrung giebet. Es wird zwar hier zu Land nicht viel / aber in Westrig und andern Orten desto mehr angebauet.

Für

Für zarte und schwache Naturen ist das Heyden-Korn eben nicht gar dienlich / weilen solches viel Winde zu verursachen pfleget. Starcken und gesunden Naturen hingegen giebt es eine trefliche und wohl-nährende Kost / und wird es zu dem Ende mit Fleisch-Brühe und nöthigem Gewürtz bereitet. Arme Leute sind zufrieden / wenn solches nur mit Wasser / Pfeffer, Saltz / und Butter / gekochet wird / und bleiben davon nichts desto minder frisch und gesund.

Die geschehlte Weitzen- und Spelzen-Kern / und das davon gemachte Mehl werden fast täglich zur Speise gebraucht / wie denn auch so gar die allerärmste Hauß-Mutter das Mehl davon mit Butter röstet/ und ihre Suppen oder Gemüß damit schmeltzet.

Beyde Arten sind warm und trocken, jedoch noch ziemlich temperirt.

Die davon gemachte Stärcke/ oder Krafft-Mehl/ sonsten auch Ammlung / oder zu Latein Amylum genannt/ hat vor allem andern Mehl / wegen seiner zärte und Reinigkeit den Vorzug / dahero daraus auch für krancke und ausgezehrte Personen die so genannte Krafft-Müßer gemacht werden / welche auf das treflichste nähren und stärcken.

Es hat dieses Krafft-Mehl auch eine besondere Krafft / den Durch-Bruch zu stillen und wird es zu dem Ende / offtmahls mit Milch zu einem Brey gekocht / oder auch mit zwey Eyer-

Dottern

Dottern / Muscat-Nuß / und Zimmet zuberei-
et / und also genossen.

Die davon geschehlte Kerne werden hier
u Land / von etlichen gleich dem Reiß / mit Milch
ekochet / und geben so dann keine unangenehme
Speise. Doch gehöret diese Kost nur für star-
ke und gesunde Naturen; indem diese geschehlte
Kerne sehr hart zu verdauen sind. Noch besser
st der vom Mehl bereitete Brey / und gibt sol-
her für arbeitsame Leute eine trefliche Nahrung:
och gehöret derselbe für keine Wein- sondern
Wasser-Mägen / wiedrigenfalls der Brey ge-
innet / und den Magen gewaltig beschwehret.

Für kleine Kinder wird dergleichen
Milch-Brey allenthalben zur Nahrung erkieset /
ovon solche auch gar wohl zunehmen / und
esund bleiben: doch muß man wohl acht haben /
aß das Mehl niemahls gar zu alt / oder zu
eucht / sondern in allen Stücken wohl beschaf-
en / so dann der Brey auch gebührend gekocht
eye. Denn / wenn der Brey gar zu dick ist /
o beschwehret er den Kindern ihre zarte Mäg-
in / verursachet Undaulichkeit / Aufblähung /
nd andere gefährliche Zufälle mehr.

Von diesem Mehl werden auch die al-
enthalben bekannte Knöpfflein / Klößlein oder
Knietlein / und Nudeln verfertiget. Erstere geben
ür gesunde und starcke Leute eine dauerhaffte
Kost / und befinden sie sich sehr wohl dabey.
Doch sollen sich dergleichen Personen in acht
ehmen / daß sie solche im Mund allezeit bestens
auen / und nie zuviel davon essen / noch weni-
er auch alsobald starck drauf trincken; indem

die Erfahrung bezeuget / daß einige ihr Leben darüber lassen müssen / ob es gleich bey andern etwas glücklicher abgeloffen / doch sind solche ebenfalls nicht leer davon ausgegangen / sondern mit einer dermassen großen Engbrüstigkeit und schmertzhafften Magen-Drücken geängstiget worden / daß sie gleicher Weise davon hätten sterben müssen / wo nicht durch häuffiges warmes Thee-Trincken / dero Magen zum Brechen wäre gereitzet worden.

Die davon gemachte Nudeln/ sonderlich die Spannischen / sind weit gesünder und verdaulicher / dahero sie für schwache und kränck-lichte Naturen nicht zu verachten.

Es sind auch einige gewohnt/ das weisse Mehl mit ein wenig Butter zu rösten / und auf den Tisch zu geben / welches sie insgemein Semmeten nennen: Es ist aber eine schwelli- und harte Kost / und gehöret nur für arbeitsame und starcke Personen.

Wenn aber dieses geröstete Mehl zuvor mit einem Ey vermenget / so dann mit Wasser Saltz / und nöthigem Gewürtz / zu einer Suppe gemachet worden / so ist es weit gesünder essen.

Die davon gemachte Pfannen-Kuchen sind ebenfalls bekannt / und geben solche wo sie nemlich recht zugerichtet worden / eine wohl-schmeckende / leichte / und verdauliche Kost ab.

Hier zu Land sind die arme Leute gewohnt / wegen Mangel des weissen Mehls / nur schwartzes / oder auch nur Korn-Mehl zu neh-

mi

men / und obige Mehl-Speisen daraus zu verfertigen / worauf sie sich eben nicht übel befinden / jedoch pflegt auch die Gewohnheit ein grosses hierbey zu machen.

Das mit Wasser abgekochte Korn-Mehl dienet gar wohl in einem erhitzten und innerlich-verwundeten Magen / indem es solchen / wegen seiner kühlenden und schleimigten Eigenschafft / artig heilet / kühlet / und besänfftiget. Es wird solches auch äusserlich in der Rothschön / oder andern hitzigen und brennenden Geschwülsten / etwas erwärmt / aufgelegt; und hat es so dann eine grosse Krafft das hitzige und stockende Wesen bestermassen zu zertheilen / und den damit verknüpfften Schmertzen zu dämpffen.

Das Korn / also rohe mit Wasser gesotten / und nachmahls davon getruncken / kühlet / löschet den Durst / und hält den Leib offen; dahero es sonderlich in der Hartleibigkeit gar wohl bekommet. Wird nun darzu ein oder andere Hand voll Pappellen-Blätter gethan / so wircket es desto kräfftiger.

Nach dem Korn ist bey uns am Ober-Rhein-Strohm das Welsche- oder Türckische Korn gar gemein / und pflegen die arme Leute solches gleich dem warhafften Korn zu mahlen / und von dessen Mehl Brey und Knöpffe zu machen. Es ist aber ein hartes und schwehres Essen / indem es den Magen gar sehr beschwehret / auch Drücken und Brennen in selbigem verursachet; dahero solches nur allein für

starcke / arbeitsamme / und wohl daran-ge-
wöhnte Leute gehöret.

Das II. Capitel.
Vom Brod/
und dessen unterschiedlichen Arten.

Aus jetzt-gemeldeten Früchten wir
das / den meisten Menschen so g
wöhnliche Brod gebacken / welches au
für einen hungerigen Magen / die beste / nü
lichste / angenehmste / nahrhaffteste / und
sundeste Speise abgiebet; ja wann der Men
auch nichts anderst / dann nur allein das Br
zu essen hätte / so würde er nichts desto min
vollkommen gesund dabey verbleiben könne
wenn er auch sonst nichts / als nur das liebe h
Brunnen-Wasser dabey zu trincken bekäme.

Das Brod allein hat die Eigenschaf
den Magen am besten zu stärcken / und auch i
treflichsten Nahrungs-Safft zu geben: den
wenn solches mit dem Speichel im Munde w
vermischet / und alsdann erst in den Magen h
ab-geschlucket wird / so tritt es so gleich in
gehörige Fermentation und Auflößung / u
wird dadurch in den allergesündesten Chylu
verwandelt.

Es schätzet auch unsere Natur nich
höhers / als das Brod. Dahero dann
gesunder Mensch die aller köstlichsten Flei

Fis

Fisch- und andere Speisen ohne Brod selten essen mag; ja wenn er so gar anderer Speisen schon völlig satt worden / so pfleget er doch noch offtmahls eine Kruste trocken Brod darauf zu setzen.

So nöthig nun das Brod zum Fleisch/ oder sonst anderen Speisen ist / so schädlich können uns solche ohne das Brod werden. Dahero denn diejenige ihrer Gesundheit sehr feind sind/ die das Fleisch in großer Menge / und noch darzu ohne Brod hinein essen ; indem solche eine weichlichte Natur hiedurch überkommen / und folglich öffters in gefährliche hitzige Fäulungs-Fieber / Glieder - Schmertzen / Magen - Beschwehrung / Schwindel / und andere Zufälle mehr / gerathen können.

Ob nun wohl das Brod die gesundeste Speise unter allen giebet / so ist jedoch immer ein Brod vor dem andern besser und gesünder / nachdeme nemlich die Frucht beschaffen ist / woraus selbiges verfertiget worden : denn wie diese sich befindet / so muß auch nachmahls das Brod seyn. Dahero giebt ein anders Brod das Korn / ein anders der Weitzen / oder Speltz/ ein anders die Gersten / und so fort.

Hernach ist auch an dessen Zubereitung oder backen gar vieles gelegen; denn/ wenn solches zuviel oder zu wenig gesäuert / der Teig zu steiff oder zu dünn / und im Offen zuviel oder zu wenig gebacken worden / so ist auch dessen Güte beständig darnach zu beurtheilen.

Das aus Korn-Mehl gebackene Brod ist einer feuchten Natur / und hält demnach / wo

es allein gelassen / und mit anderer Früchte Meh
nicht vermischet wird / niemahls lange wieder
wenn es aber mit Weitzen- oder Speltzen- Meh
versetzet worden / so wird dadurch des Korn
Mehls Feuchtigkeit etwas temperiret / und tro
ckener gemacht; da es so dann nicht nur besser un
ehender sättiget / sondern auch viel länger de
Hunger zuruck hält.

Nach dem Korn-Brod ist das / au
Weitzen oder Speltz gemachte Brod / am ge
wöhnlichsten / und auch mit Recht allem ander
vorzuziehen. Denn da solches in der Wärm
und Feuchte temperiret ist / so pflegt es auch de
nützlichste und dauerhaffteste Nahrungs-Mitt
abzugeben / doch muß es allezeit wohl verjähr
haben / auch etwas gesaltzen / und über ein od
zwey Tag nicht alt seyn; sonsten es den Leib z
viel austrocknet / und Verstopffung veru
sachet.

Am meisten verursachen solche Zustän
de das so genannte mürbe Brod / als Pallis
den / Bretzeln / Wecken / Stollen / und Kuche
indem diese (besonders wo sie allzuhäuffig / un
ohne genugsammes Geträn̈ck genossen werden
ungemein stopffen / ja so gar öffters das Mi
serere zu wegen bringen.

Nebst vorbesagtem Mürb-Gebacke
nem werden auch bey uns / und zwar sonde
lich in den benachbarten Frantzösischen Land
grosse Leib-Brod aus Weißem Mehl gebacke
welche gewißlich nicht zu verachten / nur
Sorge zu tragen / daß sie wohl ausgebacke
werden. Denn da diese Leib-Brod insgemei
sei

sehr groß sind / so geschicht zuweilen / daß sie inwendig nicht wohl ausgebacken werden / und dahero gantz naß und denckigt bleiben / welches aber nicht anderst / als schwehr und ungesund seyn kan.

In Ungarn haben sie die Gewohnheit aus dem Weitzen-Mehl grosse Leib-Brod zu machen / doch wissen sie auch selbige wohl auszubacken; und ob wohl die oberste Crust / von der darauf- geschütteten glüenden Aschen / gantz schwartz gebrannt ist / so siehet hingegen die darunter liegende schon etwas gelblichter und appetitlicher aus; gleichwie denn das Ungarische Brod einen dermassen angenehmen Geschmack hat / daß man dergleichen in andern Landen selten antreffen wird.

Es ist auch das aus Weitzen oder Spelz gebackene Brod ohnstreitig das beste und gesundeste / sonderlich wann es noch frisch / oder kurtz gebacken ist: wann es aber annoch warm / und gleich aus dem Offen weg gegessen wird / dann ist es sehr ungesund / und vermögend / allerhand Zustände / als Magen-Schmertzen / Aufblähung des Leibes / hartnäckigte Verstopffungen / Verhärtungen der Eingewende / und dergleichen zu verursachen; wie denn viele ein solches mit ihrem grösten Schaden erfahren haben / dahero man sich billig bester massen davor hüten solle.

Gleiche Beschaffenheit hat es auch mit denen mürben / oder so genannten Speck-Kuchen / welche viele Leute also heiß / vom Ofen weg / gierig hinein schlingen; wovon aber /

nebst obigen Zuständen/ öffters auch beym weiblichen Geschlecht eine hartnäckigte Verstopffung der monatlichen Blumen her, entstehet/ welche hernach vielmahl gar schwehr zu heben ist.

Wie nun das weiße Brod/ so nur einen oder zwey Tag alt ist/ am gesundesten zu seyn pfleget; als sollen billig zärtliche und schwächlichte Persohnen sich dergleichen immerdar bedienen.

Wann hingegen das Brod gar zu trocken und alt ist/ dann kan es nicht so wohl verdauet werden/ beschwehret demnach den Magen und verstopffet den Leib. Jedoch ist solches für starcke und arbeitsamme Leute eben so ungesund nicht/ indem durch ein immerwährendes Arbeiten und beständige Bewegung solches leichtlich verdauet wird.

Die Cruste des Brods hat zwar eine etwas auströcknende Krafft/ und kan magern und ausgezehrten Leuten leichtlich schaden/ insonders wo sie zu viel auf einmahl/ oder auch allezeit trocken/ davon essen wollten. Wo aber solche mit Suppen oder Brühen genossen wird/ so ist sie nicht schädlich/ sondern sie stärcket vielmehr.

Gesunde Leute hingegen können solche Cruste oder Rinde ohne Bedencken essen/ wenn sie nur nicht zu schwartz/ oder wohl gar verbrennet ist/ sonsten sie allerdings schaden könnte. Und solchen Falls ist es besser selbige Crust völlig abzuraspeln/ als wovon das Brod so wohl ein schönes Ansehen/als auch bessern Geschmack und gesündere Würckung überkommet.

Mit

Mit dieser erst-besagten Rinde kommt das so genannte Zwieback um ein ziemliches überein: denn da solches aus lauter Crust bestehet / so kan es gleichfalls magern und ausgezehrten Leuten gar sehr schaden / indem es wegen seiner allzugrossen Tröckne den Magen gewaltig beschwehret / die natürliche Feuchtigkeiten noch mehr austrocknet / und eine Verstopffung des Gekrößes / und übrigen innern Eingeweyde verursachet.

Für gesunde und etwas feuchte Naturen hingegen ist dergleichen Zwieback eine köstliche Sache / indem es gar wohl nähret / und lange wiederhält: am allerbesten aber bekommt dasselbige / wann es zuvor in Wein / Wasser / oder Fleisch-Brühe eingeweichet / und alsdann erst genossen wird.

Es werden auch von dem Weitzen-Mehl die aller Orten wohl-bekannte Leb- oder Pfeffer-Kuchen verfertiget; welche aber eigentlich zur Nahrung nicht gehören / sondern vielmehr mit unter das Gewürtz zu zehlen sind; dahero sie auch mehrentheils nur mit andern Speisen vermenget werden.

Ohne vorhin-bemeldte Arten des Brodes / pfleget man auch zuweilen aus Gersten / Habern / Erbsen / oder Bohnen / ein Brod zu backen; welches aber mit dem erstern gar nicht zu vergleichen / sintemahlen ein solches Brod nicht nur ungemein rauh und hart / sondern auch sehr schwehr zu verdauen ist.

Hier zu Land sind die armen Leute gewohnt aus Welschem Korn-Mehl ihr Brod zu backen. Es ist aber dieses Brod noch ungesünder/ denn die vorhin-gemeldete Gattungen alle/ allermassen das Welsche Korn einer sehr hitzigen und brennenden Natur zu seyn pfleget; dahero es dann den Magen gar sehr beschwehret und aufblähet/ auch gemeiniglich ein beschwehrliches Brennen in demselbigen verursachet.

Noch schlimmer sind die aus dem Welsch-Korn-Mehl gemachte/ und also warm aus dem Ofen genossene Kuchen. Denn ob wohl selbige/ also warm gegessen/ gar angenehm schmecken/ so lehret doch die Erfahrung/ daß solche öffters einen grausammen Magen-Schmertzen/ hartnäckigte Verstopffung des Leibes/ und der monatlichen Blume/ ja noch viele andere beschwehrliche Zustände mehr erreget haben. Dahero solche so wohl/ als auch das Welsche-Korn-Brod selbsten/ völlig zu meiden; es seye denn/ daß die höchste Noth ein solches erfordern wollte: gleichergestalt dieses gar offtmahls/ bey uns am Rhein-Strohm zu Kriegs-Zeiten/ da nemlich alle andere Früchte durch den Krieg ruinirt gewesen/ denen Armen zur Nahrung hat dienen müssen.

Di

Die VI. Abhandlung.
Vom Obst.
Das Erste Capitel.
Vom Obst insgemein.

NEbst denen Brod- Fisch- und Fleisch-Speisen pflegen auch die Bäum- und Erden-Früchte eine bequeme Nahrung / zur Erhaltung menschlichen Lebens abzugeben: Wie uns denn die Erfahrung lehret / daß viele tausend Menschen das Jahr hindurch / weder Fleisch noch Fisch / sondern nebst dem Brod / nur allerhand Kräuter und Baum- Früchte zu essen bekommen / wobey sie sich gleichwohl sehr starck und gesund befinden.

Betrachtet man den ersten Anfang der Menschen / so bezeuget die Heilige Schrifft / daß der Allmächtige GOTT unsere erste Eltern in einen Garten gesetzet / und zwar zu dem Ende / daß sie von deren Früchten sich nähren sollten. Wodurch denn der Allmächtige Schöpffer allerdings andeuten wollen / daß solche an sich / in rechter Maaß genossen / nicht so ungesund seyen / sondern den Menschen gar wohl nähren / und bey guten Leibes-Kräfften erhalten können.

Und obwohl das Obst insgemein viele wässerichte Feuchtigkeiten bey sich führet / so können doch solche bey weitem nicht so viel schaden / als wie die Fleisch-Speisen / bey welchen nem-

nemlich die öhligte und hitzige Theilige da Ubergewicht halten.

Zwar ist nicht zu läugnen / daß das Ob gar leichtlich einen schwachen Magen noch meh verderben / auch Durchbrüche / rothe Ruhren und andere Zustände mehr / erwecken können. Doch hat man sich bey gesunden Naturen der gleichen nicht zu befürchten / besonders wenn da von niemahls zuviel auf einmahl / auch nich zur ungehörigen Zeit gegessen wird.

Jedoch ist auch dieses wahr / daß da Obst gar unterschiedlich / und immer eines besse als das andere seye; dahero dann auch der Ge brauch darnach einzurichten. Sonderlich ha ben schwächlichte Personen dahin zu sehen / da sie das rohe Obst / so viel möglich meiden; hin gegen aber / schadet ihnen das gekochte wenig oder wohl gar nichts / dieweil nemlich durch da Kochen die schädliche / wasserichte / und schlei migte Feuchtigkeiten vertrieben worden.

Das II. Capitel.

Vom Sommer-Obst.

UNter dem Sommer-Obst / und de ren unterschiedlichen Arten komme die so genannte Früh-Kirschen am ersten her vor / welche jedoch wiederum unterschiedliche Gattung und Eigenschafften sind; allermasse denn einige schwartz / andere roth oder weiß wieder andere süß / andere hingegen sauer / in gleichem bald weich oder hart zu seyn pflegen.

An

Am angenehmsten schmecken die schwartze Süß- oder Hertz-Kirschen / allein sie seind nicht gar gesund; indem sie sehr leichtlich im menschlichen Leibe eine Fäulung zu verursachen pflegen. Zu dem lehret auch die Erfahrung / daß in solchen / zumahl wann sie etwas überzeitig worden / viele kleine Würmlein nachwachsen / welche folglich dem Menschen höchstschädlich seyn können.

Noch besser und gesünder sind diejenigen Kirschen / welche ein hartes / und etwas säuerlichtes Fleisch haben; indem solche eine etwas zusammen-ziehende Krafft besitzen / und dahero den Magen nicht so leichtlich beschwehren / oder sonst einen Durchbruch erregen.

Am allergesündesten sind die Weichseln / oder nach hießiger Lands-Sprache / die so genannte Amarellen / als welche ein angenehmes / safftiges / und säuerlichtes Fleisch besitzen / Krafft dessen / sie trefflich kühlen / und die innerliche Hitze des Magens dämpffen.

Es haben diese Kirschen eine besondere Magen- und Hertz-stärckende Krafft / um deßwillen auch hievon der bekannte Kirschen-Wein verfertiget wird / welcher / wegen seines angenehmen Geschmacks / und besonders-stärckenden Krafft / gewißlich nicht zu verachten.

Eben diese / mit Eßig und Zucker frisch eingemachte Kirschen / geben so wohl für Gesunde als Krancke / eine trefliche Labung: sonderlich löschen sie in hitzigen Fiebern den Durst / und dämpffen die Galle. Bey Tisch aber schicken sie sich wohl zum gebratenen Wildprett / indem

indem sie nicht nur einen guten Appetit machen, sondern auch zur Verdauung des etwas harten Fleisches sehr beförderlich seynd.

Gemeine Leute pflegen solche zu dörren / und mit Wein und Zucker gekocht/ auf den Tisch zu stellen / auf welche Weise sie dann ebenmäßig eine so wohl gesunde / als angenehme Kost abgeben.

In hitzigen Fiebern sind sie zum Durstlöschen gar bequem / und kan man zu dem Ende die auf bemeldete Art bereitete Kirschen entweder kalt essen / oder aber auch / nur also roh im frischem Brunnen-Wasser aufsieden lassen und das Wasser davon trincken / so werden dadurch alle Lebens-Geister bestens erquicket / und der hefftige Durst ziemlicher massen gestillet werden.

Die Erd-Beeren geben eine angenehme Sommer-Frucht; sie sind kalter und feuchter Natur / dahero sie auch treflich kühlen und anfeuchten / und folglich Hitz und Durst stillen. Insonderheit bekommen sie den Gallsüchtigen über die massen wohl / indem sie die Galle dämpffen / und den Cörper bestens abkühlen. In Nieren-Beschwehrungen sind sie gleichfalls nicht zu verachten / und haben die Krafft die Nieren nicht nur abzukühlen / sondern auch von dem darinnen enthaltenen Sand und Griess durch den Urin zu reinigen.

Nicht geringen Nutzen schaffen sie in der Miltz-Beschwehrung und Melancholie: Sonderlich aber nutzet hierinnen / das davon destillirt-

irte Wasser / als welches eine sonderbahre / eröffnende / und kühlende Krafft besitzet.

Es werden die Erd-Beeren insgemein mit etwas Wasser / Zucker / Zimmet / und Wein bereitet / und nachmahls zum Nach-Tisch aufgesetzt / sie sind aber alsdann nicht so gar gesund zu essen ; indem sie wegen ihrer allzusehr-kühlenden Krafft gar leichtlich die Dauung verhindern können : jedoch / wenn nicht zuviel auf einmahl davon gegessen wird / so können sie eben so viel nicht schaden / besonders weilen deren sonst schädliche Eigenschafft / durch den Wein / Zucker / und Zimmet / um ein großes verbessert worden.

Am allergesündesten sind die Erd-Beeren / zwischen der Mahlzeit / oder kurtz vor dem Abend-Essen genossen / indem sie alsdann niemahls so leichtlich schaden können. Rohe und ungewäschen genossen / sind sie sehr gefährlich : weilen es offt geschicht / daß sie von allerhand unreinem Geschmeiß besudelt werden / woher nachmahls ein gefährlicher Durchbruch / und wohl gar die rothe Ruhr her-entstehen kan.

Die Himm-Beeren sehen zwar den Erd-Beeren nicht viel ungleich / sind aber gar viel von ihnen unterschieden ; es wachsen dieselbige nicht so niedrig auf der Erden / sondern etwas erhöhet an Stauden : von aussen sind sie gleichfalls roth / jedoch aber / dem Geschmack nach / viel süsser / und dabey inwendig etwas hohl.

Mann

Mann gebraucht solche fast mehr zu Artzeney / als zu Tisch / indem sie gar wohl kü len und stärcken. Dahero werden selbige au offtmahls eingemacht / und in hitzigen Kranc heiten wird deren Safft / mit Wasser vermisch in einen Julep verwandelt / welcher den Du treflich löschet / und den Patienten nicht wenig e quicket. Ein gleiches würcket auch das davo destillirte Wasser / wo es nemlich Löffel-weiße g truncken wird.

Von fast gleicher Würckung sind au die Bromm-Beeren / doch haben sie ei etwas mehr stopffende Krafft; dahero die no etwas unreiffe Frucht / gar wohl in Durchbru und rother Ruhr dienet.

Die Maul-Beeren werden gleichfall zum Nach-Tisch gebraucht / haben eine kü lende und anfeuchtende Eigenschafft; und th sonderlich gute Dienste in hitzigen und scharff Hals- und Maul-Beschwehrungen / davon auch ohne Zweiffel den Nahmen bekomme indem sie die innerliche Hitze erst-benann Theile trefflich abkühlen und ausziehen.

Zum Gebrauch dienen sie so wohl vo als nach Tisch. Erstern Falls haben solche d Krafft den Leib anzufeuchten und zu laxire Nach Tisch aber genommen / können sie einem ohne dem / schwachen und kalten Magen / g bald schaden. Hitzigen und Galligten Leut bekommen sie am besten / indem sie deren e hitztes Geblüt abkühlen / und die Galle dämp fen.

Die Kloster- oder Stachel-Beeren/ oie auch die sogenannte Johannes-Beerlein sind beyderseits einer kalten/ trockenē/ usammen-ziehenden/ und stärckenden Natur/ aher o solche dem Magen nicht übel bekommen; Sonderlich aber thun sie gute Dienste in dessen rbrechen/ Durchbruch/ hitzigen und galligten iebern. Sie werden auch zu dem Ende offt-ahls eingemacht/wie nicht minder deren Safft/ it Wasser vermischet/ zu einem Julep verferti-et.

Also rohe genossen/ schicken sie sich bey ische nicht wohl: Besser aber bekommen sie wischen der Mahlzeit. Doch soll man niemahls lzuviel auf einmahl davon essen/ weilen sie son-en ebenfalls mancherley Unheyl anrichten kőñen.

Die Kloster-Beeren taugen/ also ohe gegessen/ nicht viel: besser und gesün-er aber sind sie/ wenn sie (zumahl wo sie nur alb zeitig) an jungem Lamm- Kalb- oder Hü-er-Fleisch gekochet werden/ indem solche als-ann dem Magen gar wohl bekommen/ und den ppetit stärcken.

Die Schwartz-Beeren oder Heydel-Beeren geben sonderlich ein gutes und ge-ndes Obst ab/ sowohl roh/ als gekocht/ ge-ossen. Es haben solche eine treffliche Eigen-hafft zu kühlen/ zu tröcknen/ und anzuhalten; kommen auch dahero trefflich wohl im Durch-uch und der Rothen Ruhr: Sie können auch lchenfalls mit Wein/ Zimmet/ und Zucker ge-cht/ und nach Appetit genossen werden.

Von gleicher Eigenschafft sind auch die sogenannte Säuerling / Hagen-Butzen / und Hambutten / als welche beyderseits kühlen / tröcknen / und anziehen. Sie haben die Krafft den erhitzten Magen zu kühlen / und zum Essen anzureitzen. Doch gehören die erstere nicht so wohl zur Nahrung / als vielmehr zur Artzeney; dahero auch solche in hitzigen Fiebern / zur Stillung der Hitze und des Durstes, vortreffliche Dienste leisten. Sie werden zu solchem Ende entweder also eingemacht genossen / oder aber deren Safft mit Wasser vermengt zum Julep gemacht.

Die so genannte Hagen-Butzen geben zu Tisch eine gute und wohl-schmeckende Kost ab / und können sie entweder also roh / jedoch vorhero wohl gesäubert / auf gebührende Art bereitet / oder aber durchgetrieben / und in Form einer Suppen / zu Tisch gegeben werden.

Auf beyderley Art genommen / schmecken sie gar wohl / stärcken den Magen / dämpfen dessen innerliches Brennen und Hitze / und bringen guten Appetit.

Die Feigen geben ebenmäßig eine fürtrefliche Sommer-Frucht ab / haben eine warme und feuchte Natur / und die Krafft den Leib zu erweichen / sonderlich aber die Nieren und Blaßen zu reinigen.

Also frisch und wohl-zeitig genossen / schmecken sie fürtreflich wohl / und geben auch noch eine ziemlich gesunde Nahrung: Doch ist dabey in acht zu nehmen / daß man nicht zuviel

auf einmahl davon esse. Am besten bekommen sie/ wann sie Nachmittags zwischen der Mahlzeit genossen werden. Ist es um die Zeit/ da die Mandeln reiff seind/ so soll man allezeit frische Mandeln darzu essen; Weilen sie auf solche Weise dem Magen nicht so leichtlich schaden/ noch sonst einige Blähung oder Verstopffung verursachen können.

Und auf diese Art werden sie auch/ beym Nach-Tisch genossen/ nicht schaden/ wenn zu mahl ein gut Glaß Wein darauf gesetzet wird.

Außer ihrem angenehmen Geschmack/ und guter nährenden Krafft/ sind sie auch der Brust sehr angenehm/ und dahero in Husten/ Engbrüstigkeit/ Heißerkeit/ und andern Lungen-Zuständen/ gar nutzlich zu gebrauchen.

Gleichen Nutzen schaffen sie auch in Blattern und Röteln/ und können sie zu dem Ende mit etwas Gerst/ Süß-Holtz/ und Fenchel-Saamen abgekochet/ und statt des ordentlichen Trinckens gegeben werden.

Es gibt zwar HIPPOCRATES **den Feigen kein gar gutes Lob/** und will/ daß sie dem Magen/ Leber/ und Miltz sehr schädlich seyen/ welches endlich in warmen Ländern zugestanden werden kan: Da aber die frische Feigen bey uns in Teutschland nicht im Uberfluß/ sondern nur zur Lust in den Gärten gepflantzet werden/ so ist nicht zu vermuthen/ daß man einen Excess darinnen begehen werde.

Die gedörrte Feigen werden selten von erwachsenen/ sondern nur von Kindern/

jezuweilen gegessen; hingegen aber zur Artzeney und sonderlich in obbesagten Zuständen vielfältig gebrauchet.

Die Pflaumen gehören billig zum Sommer-Obst/ und sind solche unterschiedlicher Würckung. Insgemein haben sie eine Feuchte und kühlende Eigenschafft / dahero vor schwache und kalte Mägen nicht wohl dienen / indem sie solche noch mehr aufblähen und schwächen/so dann einen beschwehrlichen Durchbruch und wohl gar eine tödtliche Ruhr erregen.

Am schlimmsten sind die Spillinge wie auch noch etliche andere große und kleine süße Pflaumen/ welche wegen ihrer allzugrossen Süßigkeit gar leichtlich fäulen/ und obige Zustände verursachen können.

Unter diesen Pflaumen sind gleichwohlen die Mirabellen / Damascener Pfläumgen / Apricosen/ oder Marillen/ läuckger/ und Zwetschgen auszunehmen/ indem solche eben so viel nicht schaden.

Die erstere drey Arten haben zwar einen süssen und angenehmen Geschmack / dabey aber ein nicht allzu-feuchtes/ sondern trockenes und sattes Fleisch / wovon auch der Kern/ wenn sie wohl zeitig sind / gantz trocken abgehet. Ihrer Eigenschafft nach sind sie zwar freylich etwas kühl und feucht / jedoch nicht in einem so übermäßigen Grad / als die vorigen / indem sie dieselbigen so wohl dem Geschmack / als auch der Güte nach / um ein vieles übertreffen / und [illegible]

o geschwind zur Fäulung geneigt sind / wan-
nenhero sie auch dem Magen so unangenehm
nicht fallen / sondern vielmehr dessen innerliche
Hitze bestens mildern.

Sie werden insgemein zum Nach-
Tisch aufgesetzt / welchen sie auch vor allem
andern Obst schönstens zieren. Sie können
auch / in gehöriger Maaß nach Tisch genom-
men / niemahls sonderlichen Schaden verursa-
chen / doch ist dieses wahr / daß sie vor dem Es-
sen / oder zwischen der Mahl-Zeit / allezeit weit
gesünder zu achten.

Wo man sie demnach also rohe geniess-
set / so soll man sie auch allezeit ausserhalb wohl
abreiben / dieweil sie gar gerne von mancherley
Geschmeiß besudelt werden / und dahero leicht ei-
nen Durchbruch oder rothe Ruhr verursachen
können. Für schwache und kräncklichte Na-
turen / können dieselbe entweder eingemacht / oder
aber frisch gekocht werden; wo sie dann eine
überaus-stärckende und wohl-schmeckende Kost
für selbige abgeben.

Am gemeinsten und auch am gesün-
desten sind die Zwetschgen / indem dieselbe
einen säuerlichten und etwas weinichten Ge-
schmack besitzen. Sie sind zwar anbey ebenfalls
kühlender und feuchter Natur / doch in beyden
Stücken bestermassen temperiret.

Also grün oder frisch genossen / kön-
nen sie gewaltig schaden / zumahl wenn sie zur
Unzeit / oder aber zuviel auf einmahl genommen
werden. Diejenigen / welche zur Hartleibig-

keit geneigt sind / können sich von ihnen guter Hülffe getrösten.

Noch gesünder und sicherer sind die gedörrte Zwetschgen / oder auch die so genannte Prunellen / indem dieselbe / zur ersten Speiß genommen / den verstopfften Leib ohne einige Ungelegenheit sehr gelinde eröffnen.

Unsere Land-Leute pflegen solche samt etwas gedörrten sauren Kirschen und Schlehen, im Wasser abzukochen / und denen in hitzigen Fiebern liegenden Krancken zu trincken zu geben. Da aber die Schlehen eine anhaltende Natur haben / so schicken sie sich nicht wohl darzu / es seye dann / daß ein Durchbruch vorhanden wäre / welchenfalls sie dann treflich wohl bekommen.

Die Pfersching sind gleichfalls einer kühlenden und feuchten Natur / ja noch viel wässerichter als die Zwetschgen selbst; dahero sie auch einem kalten und schwachen Magen gewaltig schaden. Hitzigen Mägen hingegen bekommen sie nicht übel / dieweil sie solche artig abkühlen und anfeuchten; doch muß auch hierinnen gebührende Maaß gehalten werden / wiedrigenfalls dieselbige ebenmäßig allerhand beschwehrliche Zustände zu verursachen pflegen.

Gleich nach dem Essen taugen sie nichts / weilen sie zu solcher Zeit allzuviel abkühlen / und die Dauung verhindern. Zwischen der Mahlzeit aber genommen / bekommen sie besser / sonderlich wenn sie vorhero eine Zeitlang im Wein eingeweichet gewesen.

Die

Die Früh-Pfersching taugen nie-
mahls so wohl/ als die Spat-Pfersching:
am besten aber sind allezeit diejenigen/ welche ein
etwas trockenes Fleisch besitzen/ unter welchen
denn die so genannte Quitten-Pfersching
den Vorzug behalten.

Das III. Capitel.

Vom Winter-Obst/ und dessen unterschiedlichen Gattungen.

Unter den Baum-Früchten haben die Aepffel billig den Vorzug. Gleich wie sie nun unterschiedlicher Gattung sind/ also ist auch deren Würckung beständig darnach zu achten. Dem Geschmack nach sind einige süß/ andere sauer/ noch andere halten das Mittel zwischen beyderley Arten.

Die gantz süßen Aepffel/ sind zwar etwas hart/ bekommen aber erhitzten/ und mit vielem sauren Schleim angefüllten Mägen nicht übel: Sonderlich haben sie die Krafft/ den Sod zu stillen/ wann sie nemlich also rohe gegessen werden.

Die saure und so genannte Wein-Aepffel/ dienen gleichfalls in vorhin-gemeldeten Zuständen/ und sind demnach vermögend den zähen Magen-Schleim bestens zu zertheilen und zu verdünnern. Da sie aber gleichwohl viele

viele Blähungen verursachen / als muß man solche allezeit sehr spährsam nehmen.

Gekocht hingegen / und mit Fenchel vermischet / bekommen sie weit besser; ja es wird dadurch die Blähung gewaltig verhindert.

Am gesundesten unter allen Aepffeln sind die jedermann bekannte Sommer- und Winter-Borsdörffer / wovon die erstern sonsten Herrn-Aepffel heissen: So dann die Renetten / Leder-Aepffel / Appi-Aepffel / Back-Aepffel / Strähmerling / Wässerling / und andere mehr.

Jetzt bemeldete Aepffel aber / haben deßwegen billig den Vorzug / weilen sie weder zu süß / noch zu sauer sind; auch vor allen andern am besten nähren / und stärcken. Sie bekommen auch der Brust gar wohl/und haben anbey die Krafft artig zu laxiren; zumahl/ wann sie mit kleinen Rosinen gekocht worden.

Diejenige / welche zur Hartleibigkeit geneigt sind / können auch frisch-geschehlte Aepffel-Schnitz / in einem Gläßgen Wein/ eine Stund lang einweichen / und so dann vor der Mahlzeit zuerst essen; so wird darnach / auf etliche mahl geschehene Wiederhohlung / der Stuhl-Gang erfolgen.

In hitzigen Fiebern pflegen die gemeine Leute / die sauren u. Wein-reichẽ Aepffel zu schaben / und zuweilen ihren Krancken einen Messer-Spitz davon zu geben / welches eben nicht zu verachten / indem solche den Durst benehmen und

und sowohl den Mund als Magen abküh-
len.

Uberhaupt schaden die rohen Aepffel denjenigen / welche einen schwachen / kalten und übel-dauenden Magen haben / indem sie solchen / nebst den Gedärmen / gewaltig auf-blähen / und die Dauung verhindern: Gekocht aber sind sie durchgehends gesünder / und schaden so leicht nicht / wenn sie zumahl statt der ersten Mahlzeit genossen / und die andere Speisen erst darauf gesetzet werden.

Die Bieren sind schon nicht so gesund / als wie die Aepffel / indem sie kalter / trockener / und anhaltender Natur sind. Schwache Mägen / und sonderlich Leute / die zur Hartleibigkeit geneigt sind / müssen sich billiger massen davor hüten. Wenigstens sollen sie dieselben niemahls von Anfang der Mahlzeit genießen / weilen sie auf solche Weise den Leib noch mehr verstopffen; wenn sie aber dieselbe erst zu Ende der Mahlzeit essen / dann schaden sie so viel nicht; indem solcher Gestalt die Speisen untersich gedrucket / der Magen zusammen-gezogen / und folglich die Verdauung befördert wird.

Insonderheit bekommen die Bieren gesunden und starcken Mägen nicht übel / wann sie nur nicht gar zu rauh / herb / oder streng sind. Unter diesen behalten demnach billig den Vorzug die Muscateller- Bergamotten- Apothecker- Alant- Citronen- und so genannte Besten- oder Frantzösische- Bieren; welche beym Nach-Tisch / ohne Bedencken / von gesunden

Personen in seiner Maaß können genossen werden. Ingleichem sind auch diejenigen Bieren, welche einen süssen und gewürtzhafften Geschmack haben / denen sauerlichten und wässerichten immer vorzuziehen / weilen sie eine weit bessere und leichtere Nahrung geben; Da hingegen die saure und wässerichte / ob sie wohl dem Mund gar angenehm/ allzuviel kühlen / und dem Magen schwächen.

Die gedörrte Bieren-Schnitz gehören / gleich den Aepffel-Schnitzen/ nicht für schwache Mägen / noch weniger aber dergleichen Personen / welche viel sitzen / und keine Bewegung haben. Für starcke und arbeitsamme Leute aber / gehen sie noch mit / und geben eine gesunde Nahrung / die noch wohl zu verdauen / und lange wiederhält. Wird nun ein gut stück Speck mit darunter gekochet / so schmecken sie desto angenehmer / und werden auch besser bekommen.

Die Quitten haben eine kühlende und anhaltende Krafft / und bekommen einem schwachen Magen nicht übel / indem sie solchen treflich stärcken / und die Dauung befördern.

Bey Tisch genossen / verbessern sie die Fleisch-Speisen / und verhindern deren Fäulung. Denenjenigen aber bekommen sie sonderlich wohl/ welche meistentheils hartleibig sind; und solchenfalls ist gar dienlich / zuletzt der Mahlzeit/ auf die andere Speisen/ etwas von Quitten zu essen / so ziehen sie den obern Magen

en-Mund zusammen / und verursachen dadurch
ie Eröffnung des Leibes. Ist aber jemand mit
em Durchbruch behafftet / so muß er solche zu
rst der Mahlzeit zu sich nehmen / da sie dann
m Gegentheil die Krafft zu stopffen überkom-
nen.

Die davon eingemachte Quitten-Schnitz und Quitten-Brod / können auf
leiche Art genommen werden. Der aus den
Quitten ausgepreßte und geläuterte Safft / hat
ine ungemeine Krafft / den Magen zu stärcken/
essen innere Hitze zu stillen / und den verlohr-
en Appetit wieder herzustellen / wo er nemlich
u einem oder anderm Löffel-voll genommen
wird.

Die Pommerantzen sind zwar ein
remdes Obst/ nunmehro aber auch in Teutsch-
and gar gemein / und werden solche ebenfalls
arck zur Speise gebraucht.

Es giebt deren zweyerley Gattung/
aure und süsse. Die erstern sind nicht so an-
enehm wie die letzteren / doch sind sie eben nicht
u verachten / indem sie einem hitzigen Magen
ehr zuträglich sind / dessen Hitze und Durst stil-
n / und dahero auch in hitzigen Fiebern bestens
ekommen. Denen Speisen geben sie einen an-
enehmen Geschmack / und verhindern deren
Fäulung völlig. Hitzigen/und zur Gall geneig-
n Leuten/ bekommen sie sonderlich wohl / sie
önnen auch zu dem Ende / mit Zucker bestreuet/
fters genossen werden.

Wie nun deren Marck kalter Natur ist / so
nd hingegen die Schaalen warm und trocken;
und

und haben anbey eine besondere Krafft den Magen zu stärcken / und zu erwärmen / wie auch die Blähungen und überflüßige Feuchtigkeiten zu zertheilen.

Die süssen Pommerantzen / oder so genannte Sinesischen Aepffel / sind zwar süsser und angenehmer / jedoch aber nicht so gesund / als wie die erstern. Denn / da sie keine Säure haben / so können sie auch den Durst und Hitze nicht so wohl stillen: doch sind sie eben nicht gäntzlich zu verachten / indem sie gleichwohl der Brust und dem Magen sehr angenehm seind und alle Verstopffungen heben.

Von den Granat-Aepffeln findet man zweyerley Gattung / süsse nemlich / und saure; beyde kommen ihrer Würckung nach fast mit denen Pommerantzen überein.

Die Sauren sind kalter und trockener Natur / und dahero gar bequem / Hitze und Durst zu stillen: insonderheit aber bekommen solche erhitzten Mägen überaus wohl / weilen sie deren Hitze und breñenden Sod zu mildern wissen. Jedoch Leute / die nicht wohl auf der Brust verwahret sind / müssen sich für solchen sauren Granat-Aepffeln bestens hüten. Doch bekommen die Süße ihnen / und ihrer Brust desto besser / und haben anbey die Krafft den Husten zu lindern.

Die Oliven sind sonderlich in Italien und Franckreich gemein / und wird daraus das Baum-Oehl gepresset. Es werden aber besagte Oliven also rohe und unzeitig eingemacht und bey Tisch aufgesetzt / da sie dann die Krafft

hab-

haben/ den Appetit zu befördern / und den sauren zähen Magen-Schleim zu corrigiren. Die recht zeitigen / und annoch frische Oliven / schmecken zwar angenehmer / sie bekommen aber dem Magen nicht so wohl/ als wie die erst-genannte/ und mit Saltz eingemachte unzeitige Oliven.

Die Datteln gehören mehr zur Artzney/ als Nahrung/ und da solche/ wenn sie zumahl nicht recht frisch / und schon dörr sind/ nicht viel taugen / und ein grobes Melancholisches Geblüt verursachen / so hat man sich für solchen bestens zu hüten : Wann sie aber noch frisch / und fein fleischigt sind / dann haben sie keinen unebenen Geschmack / geben auch dem Leib eine gute Nahrung / und stärcken sonderlich die Frucht in Mutter-Leib / dahero schwangere Weiber sich solcher öffters bedienen sollen.

In Auszehrung kleiner Kinder / sind sie ebenfalls nicht zu verachten; und können sie nebst andern Sachen unter das gesottene Wasser vermenget werden.

Zu den Ausländischen Früchten gehören auch die so genannte Pinien oder Pineolen / wie auch die Pistacien oder Pimper-Nüßlein. Beyde kommen in den meisten Stücken mit einander überein / sind warmer und feuchter Natur / Krafft dessen sie dann anfeuchten / erwärmen / heilen / lindern / verdickern/ und in allen Stücken eine gute Nahrung abgeben. Umb des willen werden sie vielfältig unter die Speißen gemenget / welchen sie auch einen angenehmen Geschmack beybringen.

Dörr- und Lungen-Süchtige / inglei-
chem diejenige / welchen der Magen / die Ge-
därme / und Blaßen geschwührig sind / haben
von beyden Früchten gute Hülffe zu gewarten/
und zwar entweder in Speisen gekocht / oder
also rohe gegessen: Sie müssen aber solchenfalls
fein frisch und weiß aussehen / wann sie aber
schon sehr alt / gelb und rantzigt sind / dann tau-
gen sie nichts mehr.

Die Mespeln sind bey uns bekannte
Früchte / und werden / wegen ihres guten Ge-
schmacks willen / vielfältig gepflantzet. Sie
haben eine kalte und trockene Natur / stopffen/
und ziehen zusammen; dahero magere und zur
Hartleibigkeit geneigte Leute sich billiger massen
davor hüten sollen.

Für gesunde Leute hingegen geben sie
keine unangenehme Kost ab / indem sie sehr ge-
schmackhafft sind / und eine gute Nahrung ge-
ben. Sie müssen aber zu dem Ende eine zeit-
lang auf dem Strohe liegen / biß sie etwas
weich geworden / und alsdann sind sie nicht zu
verachten. Im Durchbruch und der rothen
Ruhr haben sie eine große Krafft / und können
solche zu dem Ende gedörret / und nach vorhero
gnugsam-gereinigtem Leib / zu essen gegeben wer-
den.

Die Mandeln sind bey und außer
Tisch nicht zu verachten / dieweil sie so wohl
nähren / als stärcken. Sie haben eine erwär-
mende und anfeuchtende Eigenschafft / Krafft
welcher sie aus der massen wohl nähren / lindern/

ver-

versüssen / stärcken / und die Schmertzen stillen.

In hitzigem Magen / und dessen Brennen / bekommen sie gar wohl; entweder also trocken gegessen / oder aber eine Mandel-Milch daraus gemacht / und Löffels-weiße getruncken. Dörr- und Schwind-süchtigen / wie auch von langwiehriger Kranckheit ausgezehrten Leuten / leisten sie treffliche Hülffe / und kan man ihnen davon allerhand leichte und wohl-nährende Speisen verfertigen lassen. Was das daraus gepreßte frische Mandel-Oehl in Brust-Beschwehrungen / Seiten-Stechen / Grimmen des Leibes / Nieren- und Blaßen-Beschwehrungen / für großen Nutzen schaffe / ist bekannt / und anderwärts schon umständlich gemeldet worden.

Die Castanien sind allenthalben bekannt / und wachsen solche bey uns am Gebürg in großer Menge: Sie sind einer warmen / trockenen / und anhaltenden Natur / dahero solche im Durchbruch und der rothen Ruhr trefflich wohl bekommen. Sie haben sonst einen angenehmen süssen Geschmack / und geben eine gute dauerhaffte Nahrung / umb deßwillen sie auch entweder gesotten / oder gebraten / zu Tisch gebracht werden.

Am gesündesten sind jedoch diejenige / welche gesotten zu Tisch gesetzet / oder aber unter dem süßen Kraut gekocht / genossen werden. Gleichwohlen gehören auch starcke gesunde Mägen dazu. Müßige Leute hingegen / und die da viel sitzen müssen / sollen sich billig davon enthalten /

halten/ indeme sie hart zu verdauen/ und d[illegible] Magen gar sehr davon beschwehret wird. Da[illegible] hero auch insgemein darauf eine Aufblähun[illegible] des Magens/ und hartnäckigte Verstopffun[illegible] des Leibes erfolget.

Die Haßel-Nüsse/ **wie auch d**[illegible] Welschen-Nüsse/ werden ebenfalls vielfälti[illegible] zu Tisch gebracht; unter welchen doch die Er[illegible] stere den Vorzug haben/ weilen sie gar wo[illegible] geschmackt und nahrhafft sind. Die frisch[illegible] oder grünen sind den dürren allezeit vorzuziehen[illegible] weilen sie nicht nur viel geschmackhaffter/ son[illegible] dern auch viel leichter/ als die dürren/ zu verdau[illegible] sind. Es gehöret jedoch allezeit ein guter Ma[illegible] gen dazu/ indeme sie überhaupt nicht so leich[illegible] zu verdauen/ und folglich einen groben Nah[illegible] rungs-Safft verursachen.

In Nieren- Blaßen- und Stein-B[illegible] schwehrungen sind sie nicht zu verachten/ un[illegible] können sie zu dem Ende vor oder zwischen d[illegible] Mahlzeit genossen werden.

Die Welschen oder Baum-Nüs[illegible] **haben eine warme und trockene Natur**[illegible] sind nicht so gut als die vorigen/ lassen sich au[illegible] nicht so wohl verdauen/ dahero geben sie wen[illegible] Nahrung/ beschwehren das Haupt/ die Bru[illegible] und den Magen/ und vermehren die Galle ziem[illegible] licher massen.

Diejenige welche viel und laut red[illegible] **oder singen müssen**/ sollen der Baum-Nü[illegible] gäntzlich müßig gehen/ indem sie ihres scharff[illegible] Saltzes/ und rantzigten Oehles wegen/ d[illegible]

Ho[illegible]

Hals und Kähle gantz rauch und heißer machen / sonderlich / wenn sie schon dürr und alt sind.

Die grünen Nüsse hingegen sind etwas angenehmer / auch gesünder zu essen / sintemahlen sie nicht so viel trocknen und stopffen / sondern statt dessen vielmehr eröffnen und den Leib laxieren. Um Johannis-Tage werden diese grüne Nüsse mit Zucker / Zimmet / und Nägelein eingemachet / da sie dann solcher gestalt eine treffliche Magen-Stärckung abgeben: doch gehören sie nicht für hitzige und Gallsüchtige Naturen / indem sie nur die Gall vermehren / und allerhand Fäulungs-Fieber verursachen können. Schwachen und kalten Mägen aber / bekommen solche nicht übel / indeme sie dieselbige erwärmen / deren schleimigte Feuchtigkeiten verzehren / und die Dauung befördern.

Die VII. Abhandlung.

Von einigen nöthigen Tisch-Reguln.

Das Erste Capitel.

Von der Quantität oder dem Maaß der Speisen.

WAs die Quantität der Nahrungs-Mittel anbelangt / so ist zur Genüge bekannt / daß es hierinnen hauptsächlich auf die Beschaffenheit des Menschlichen Leibes / wie

nicht minder auf die Stärcke der Natur a
komme / indem ja die Menschen unterschiedli
beschaffen / und immer einer mehr als der and
vertragen kan. Ein jeder aber muß hierinn
seine Natur selbsten wohl prüffen / und dem M
gen niemahls mehr geben / als er vertragen ma
oder der mäßige Appetit verlanget. So m
aber nach schon gestilltem Hunger gleichwohl
sich mehr und mehr anfressen wollt
so würde zwar der Magen die Speisen ann
men / durch deren Menge aber sehr empfindli
geschwächet / und dessen Häute und Nerven c
zusehr ausgedehnet werden / daß er sich folgl
nicht mehr gebührend zusammen-ziehen /
Speise und Tranck umfassen / und vermitt
des Motûs Peristaltici verdünneren / und in
Därme treiben könnte / dahero der gröste T
davon unverdauet im Magen zuruck bliebe / w
ches demnach verhinderte / daß auch die Na
kommende speisen nicht mehr recht verdauet w
den können.

Und da solche endlich in eine Fäulu
gerathen / so beschwehren dieselbe den Mag
gar zu sehr / blähen solchen in die Höhe / u
steiget es zuweilen bey einigen gantz stinckend u
faul auf / gleich den faulen Eyern / welches v
nehmlich von denen im Magen verfaulten / u
noch darzu mit einem gallichten Schleim v
mischten Fleisch-Speisen herrühret. Steigt
aber sauer auf / so ist leicht zuerachten / daß
Säure im Magen sich befinden müsse / wo
das allzuviel gesäuerte Brod ein ziemliches
beyträgt.

Un

Um dieser Ursach willen soll ein gesunder
ensch seine Augen im Magen / und nicht den
agen in den Augen haben / das heißt: Er soll
ht alles und so viel essen / was seinen Augen
ustet / sondern nur zur Stillung seines Appe-
s die Speise zu sich nehmen.

**Die beste Prob davon kan die Em-
indlichkeit selbst geben**; denn / wenn der
ensch nach dem Essen nicht verdrossen / son-
n fein activ und munter bleibet / mithin sei-
Geschäfften nach wie vor abwarten kan;
leichem auf das Nacht-Essen fein süß und
gehindert fortschläfet / so ist es ein unfehlbares
chen / daß der Mensch nicht über die Schnur
auen habe. Befindet sich aber der Mensch
h dem Essen verdrossen / und bey Nacht un-
ig / so kan er versichert seyn / daß er den Ma-
mit den Speisen allzuviel belästiget.

Ein jeder muß sich also hierinnen nach
nem Magen richten; sintemahlen es eine aus-
machte Sache / daß ein starcker / gesunder /
hitziger Magen weit mehr Speisen vertra-
und verdauen könne / als ein schwacher und
ter Magen / und ob gleich dieser nach vielem
en verlanget / so ist er doch nicht geschickt ge-
g / solche / wegen ermanglender Wärme / ge-
hrend und recht zu verkochen: dahero dann
gleichen Personen wohl Ursach haben / ihren
agen niemahls zuhäuffig anzustopffen / son-
n nur so viel zu essen / daß sie noch mit etwas
petit vom Tisch aufstehen / und im Fall der
oth noch ein mehreres essen könnten.

Geschicht es aber ja / daß der Magen zu viel beschwehret worden / so ist nöthig / den Lei[b] zu casteyen / und so lang der Speisen sich zu ent[-] halten / biß alles völlig verdauet ist. Jedo[ch] tauget das allzu-lange und allzu-viele Fasti[ren] auch nicht viel / weilen dadurch die natürliche L[e-] bens-Säffte verzehret / und die Kräfften geschw[ä-] chet werden; und dahero ist am besten man ha[ue] niemahls über die Schnur / oder man nehme au[ch] nicht zu wenig Speisen zu sich / sondern m[a]n verbleibe folglich bey der Mittel-Straß.

Den Unterscheid der Speisen soll m[an] so genau nicht achten / und bald dieser ba[ld] jener Speisen sich bedienen: Ja es soll ein g[e-] sunder Mensch sich hierinnen an kein Gesetz bi[n-] den / und sich über diese oder jene Speise ein B[e-] dencken machen / sondern alles essen / was ih[m] vorgesetzet wird / doch mit dem Beding / daß [er] der Sache niemahls zuviel thue.

Geschicht es aber / **daß er zuweilen** [zu] einem Gast- oder Ehren-Mahl kommet / u[nd] und daselbst über seine Gewohnheit zuviel isset / [so] kan doch solches durch die darauf folgende Au[s-] hungerung leichtlich wieder verbessert werden.

Es ist gewißlich kein geringer Fehl[er] / daß einige gar zu sorgfältig ihre Diät halten / u[nd] nur lauter zarte und leicht-verdauliche Spei[sen] geniesen / oder wohl gar solche täglich abwieg[en] wollen; wodurch sie gewißlich ihre Natur d[er-] massen weich und zärtlich machen / daß sie kün[ff-] tighin nicht das mindeste mehr vertragen k[önnen]. Darum ist am besten / die Natur zu allerley / au[ch] dem Ansehen nach / harten und unverdaulich[en]

Sp[eisen]

Speisen an zu gewöhnen / und solten solche auch
ur aus Speck und Erbsen / oder Schincken
nd Sauerkraut bestehen; denn wo der Appe-
t darzu da ist / und solches ohne dem wohl
hmecket / so wird auch der Magen solches ver-
auen / und zu seiner Nahrung anwenden kön-
en.

**Ist die Natur ohne dem schon derglei-
hen Speisen gewohnt** / so solle man sich auch
r solchen im hohen Alter nicht abschrecken las-
n; Jedoch muß man niemahls zuviel davon
sen / insonders wann es alte Gelehrte / oder
onst müßige Personen sind / die keine sonderli-
he Bewegung mehr haben; sind sie hingegen der
Arbeit und Bewegung gewohnt / so hat es damit
ey weitem nicht so viel zu bedeuten.

**Hiernechst kommt es auch viel auf die
Jahrs-Zeit an**; sintemahlen es eine ausge-
nachte Sache / daß man zur Winters-Zeit be-
tändig mehr essen / und auch mehr vertragen kan /
iemeil nemlich der Mensch durch die äußere
Winters-Kälte viel daurhaffter / stärcker / und
esünder wird / die innere Hitze auch weit kräff-
iger sich befindet / dahero dann der Magen tüch-
g ist / die Speisen / wenn sie auch gleich / dem
Ansehen nach / ziemlich grob und hart scheinen /
ichts desto minder bestens zu verdauen.

Zur Frühlings-Zeit hingegen / da die
Lufft nicht mehr so herb und klar / sondern feucht
und ziemlich veränderlich ist / mithin auch den
mit vielen Unreinigkeiten angefüllten menschli-
hen Cörper sehr leichtlich angreiffen kan / da
oll billig der Mensch bey weitem nicht so viel es-

 sen /

sen / damit die Natur nicht noch mehr beschwe-
ret / und in ihren Würckungen verhindert wer-
de / die alsdann im Cörper befindliche / schädliche
und überflüßige Feuchtigkeiten gebührender maf-
sen zu reinigen und auszuführen.

Gleiche Absicht erfordert auch die
Herbst-Lufft: denn da diese ebenfalls gar
veränderlich ist / und bald kalt bald warm sich
äussert / als muß auch billig die Diät darnach
eingerichtet werden.

Im Sommer endlich / da die Hitze am
grösten / mithin auch unsere Natur am schwäch-
sten sich befindet / soll billig der Mensch am al-
lerwenigsten essen; insonderheit aber die allzuviel
nährenden oder auch groben und harten Speisen
eiffrigst meiden / statt deren aber nur solche Nah-
rungs-Mittel erwählen / die fein zart / weichlich
und feuchter Natur sind; unter welche Sorte
denn billig alles grüne Gemüß / Spargen / Ar-
tesisen / Scorzoneren / wie nicht minder auch das
gekochte Obst gehöret. Und obwohl die davon
gemachte Speisen niemahls so wohl / als wie die
Fleisch-Speisen nähren / so ist doch dieses gewiß /
daß sie auch so viel nicht schaden / indem sie den
Magen bey weitem nicht so sehr beschwehren / son-
dern allezeit sehr leicht durch-paßiren.

Jedoch kommt es bey alle dem / auf die
Beschaffenheit der Natur hauptsächlich an; dann
arbeitsamme / starcke / und gesunde Leute müssen
billig mehr essen / und können auch mehr vertra-
gen / als diejenige / welche eines müßigen Lebens
gewohnt / oder sonsten schwächlichter Natur
sind.

Benebst kommt es auch viel auf die
Gewohnheit an; denn / wenn die Natur auf
das Essen sich nicht beschwehret / sondern vielmehr
sich eben so leicht und aufgeräumet befindet / als
sie vor demselben gewesen / so kan der Mensch
versichert seyn / daß er alsdann nicht zu viel ge-
essen habe / und daß ihm folglich die Mahlzeit
nicht das mindeste schaden werde.

Das II. Capitel.

Von der Qualität / oder von Beschaffenheit der Speisen.

OB nun wohl der Unterscheid / so wohl
der Fleisch- als Fisch-Speisen / vorhin-
gemeldeter massen / schon genugsamm angezeiget
worden: So kan jedannoch keinem gesunden
Menschen zugemuthet werden / daß er bey die-
ser oder jener Speise allein bleiben müsse / son-
dern er soll vielmehr sich an allerhand gewöhnen /
und hauptsächlich nur dieses in acht nehmen / daß
er niemahls zuviel oder zu viellerley auf einmahl
geniesse. Und gesetzt / daß jemand einen beson-
dern Gelust zu einer gewissen Speise hätte / die
eben keine von der gesundesten Gattung wäre / so
wird es doch darum nicht schaden / nach Appetit
davon zu essen: denn was dem Mund eines
sonst gesunden wohl schmecket / und mit Mäßig-
keit genommen wird / das wird auch allezeit be-
stens verdauet / und kan demnach ebenfalls eine
gute und gesunde Nahrung abgeben.

Sonderlich ist arbeitsammen und starcken Leuten hierinnen kein Gesetz vorzuschrei-ben; dann da solche wegen ihrer starcken Arbeit auch eine robuste und starcke Leibs-Constitution haben / so sind sie auch im Stand mehrere und härtere Speisen / als wie andere müßige und weichlichte Personen / zu verdauen und zu ver-tragen. Denn das ist einmahl gewiß / daß dem gesunden alles gesund seye / was nur immer von Speiß und Tranck / jedoch mäßiglich / und nach Proportion eines jeden seiner Bedürffnüß / ge-nossen wird.

Wiewohlen nicht zu läugnen / daß nach Unterscheid des Alters / der Aufferziehung des Geschlechtes / oder auch des Temperaments etwas dem einen gesund / dem andern hingegen höchst ungesund und schädlich seye. Und eben darum kommt es vornemlich auf eines jeden seine Empfindung an; und muß dahero ein jeder sich selbsten prüffen / und achtung geben / was seinem Leib dienlich oder undienlich seye.

Sonderlich muß ein Mensch niemahls nichts gegen die Natur essen / und sich für solchen Speisen bestens hüten / die seinem Appe-tit zu wieder sind; weilen er sonst auf diese Weise sich allezeit einen unaussprechlichen Schaden zu-fügen würde.

Ob nun wohl die Fleisch-Speisen / vor allen andern / die Meiste Nahrung geben; so bleibet jedoch auch dieses gewiß / daß von deren überflüßigem Gebrauch allezeit viele schädliche Feuchtigkeiten im Leibe sich häuffen; denn wie solche / mit Unmäßigkeit genommen / den Magen

beschwe[ren]

eschwehren und schwächen / als ist er auch nicht
n Stande solche alsdann gebührend zu verko-
hen / und einen tüchtigen Milch-Safft daraus
u ziehen; wannenhero dann von Zeit zu Zeit die
Unreinigkeiten gehäuffet / das Geblüt verdickert/
nd folglich der gantze menschliche Cörper gewal-
ig beschwehret wird.

**Bey Bauers- und andern arbeitsam-
nen Leuten** / ist zwar dergleichen nicht zu ver-
nuthen / indem dieselbe sich täglich starck und viel
ewegen/ wodurch dañ keine solche unnütze Voll-
lütigkeit sich so leichtlich ansetzen kan; weilen die
Natur so wohl durch die Schweiß-Löcher / als
ndre zum Auswurff verordnete Wege / sich
or allem schädlichen Uberfluß zur Genüge be-
reyet.

**Eine andere Bewandnuß aber hat es
mit denjenigen** / welche von keiner Arbeit nichts
wissen / in beständiger Ruhe und Müßiggang le-
en / und dieses ihre gröste Sorge seyn lassen/
wie sie recht wohl leben / und ihren Cörper mit
enen allerniedlichsten Speisen täglich / und mit
lbermaaß / anfüllen mögen. Denn darauß muß
othwendiger Weise eine überflüßige Menge des
Geblütes erzeuget werden; welche hernachmahls
icht nur zu Blut-Stürtzungen / sondern auch
mancherley hitzigen Fäulungs-Fiebern/ und
andern Zuständen mehr / gewaltig
Anlaß giebet.

Das III. Capitel.

Von der Zeit zum Essen.

MEhrentheils sind gemeine Leute ge- wohnt / des Tags viermahl etwas von Speisen zu sich zu nehmen / es bekommt aber ein solches nicht allen und jeden gleich wohl. Sonderlich schadet das wiederhohlte offtmah- lige Essen den schwächlichten / wie auch andern mit vielen Unreinigkeiten angefüllten Leibern: denn / wenn solche zu Nachts mit einem dick angefüllten Wanst sich zu Bette gelegt / des Mor- gens früh aber / ehe daß der Magen noch völlig leer geworden / gleich wieder ein gut Frühstück zu sich nehmen wollten / so müßten nothwendi- ger weise / die im Magen zurück-gebliebene und noch unverdaute Cruditäten / sich immer mehr und mehr häuffen / in eine Fäulung gerathen und allerhand beschwehrliche / und endlich gar tödliche Kranckheiten verursachen.

Es vermeinen zwar öffters alte / oder auch andere zärtliche und blöde Naturen sich gar gütlich zu thun / wenn sie Morgens frü- he / oder auch sonst zwischen der Mahlzeit / gute und wohl-nährende Krafft-Suppen zu sich neh- men / in der Hoffnung / dadurch ihren schwa- chen Cörper zu stärcken. Da aber ihr Magen ohne dem schon mit vielen sauren / schleimigten und verdorbenen Feuchtigkeiten angefüllet ist / so wird solcher durch dieses / sonst an sich kräfftige Früh-Stück / oder Abend-Zehren / nur noch

schw-

chwächer und übler gemacht. Sintemahlen es
ine ausgemachte Sache ist/ daß/ jemehr man ei-
em / mit vielen Unreinigkeiten angefüllten Leib/
Nahrung giebet / man denselbigen nur desto mehr
erletze.

Insonderheit aber sollen sich die alten
Leute / für dem Früh- und Vesper-Essen/ be-
tens hüten; weilen nemlich ihre natürliche Wär-
ne anfänget schwächer zu werden / und folglich
icht mehr geschickt ist/ die Speisen so geschwind
nd gebührend zu verdauen. Dahero soll ih-
en genung seyn / wenn sie des Tages zweymahl/
nd darzu wenig essen / indem ihr Magen keine
roße Menge von Speisen mehr verlanget / son-
ern zufrieden ist / wenn er nur so viel bekommet/
ls zur Stillung des Appetites nöthig ist.

Anderst aber verhält es sich mit der
Jugend / und sonst arbeitsammen Leuten. Denn
a junge Personen eine starcke und immer-zäh-
ende natürliche Wärme besitzen / so verlanget
olche auch öffters eine bequeme Nahrung / um
en Abgang wieder zu ersetzen. Dahero billig
ie Kinder / so wohl des Morgens zum Früh-
Stück / als des Nachmittags zum Abend-Zeh-
rn / allezeit etwas zu essen bekommen sollen. Ja
o die Kinder schon etwas mehr erwachsen
nd / so lassen sie sich nicht einmahl damit be-
nügen / sondern essen statt vier mahl / wohl des
Tages fünff mahl.

Und eben also ist es auch mit gesunden/
arcken / und harter Arbeit gewohnten Leuten
schaffen / die ebenfalls des Tags vier biß fünff
mahl

mahl essen wollen / wo sie sich anderst wohl
darauf befinden sollen.

Man siehet solches z. E. an denjenigen / wel-
che gleich nach Mitternacht aufstehen / um
den gantzen Tag hindurch mit Frucht-Ausdre-
schen beschäfftiget sind. Diese sind gewohnt
sonderlich in Sachsen / und andern reichen
Frucht-Ländern / Morgens frühe um vier oder
fünff Uhr ihre Suppen zu essen / welches sie das
Früh-Stück heissen. Um acht Uhr essen sie ihr
Brod wiederum mit eingerührtem Käß oder der-
gleichen / welches sie halb-Mittges-Brod nen-
nen; dann folget um eilff oder zwölff Uhr das
Mittag-Essen; und dann auf dieses um vier Uhr
das halb-Abend-Brod; und endlich Nachts die
gewöhnliche Abend-Mahlzeit.

Ob nun also diese Leute allezeit starck
und wohl essen / so schadet es ihnen doch nicht.
Denn weilen sie gleich wieder an die Arbeit ge-
hen / und sich starck bewegen / so werden auch
die Speisen desto ehender verzehret.

**Außer dem aber sind die gewöhnlich-
sten Zeiten** des Mittags und Abends zu essen
an welche sich demnach diejenige halten sollen
welche viel sitzen müssen / oder keiner sonderlich
Arbeit gewohnt seind. Wann aber dergleichen
Personen sich jezuweilen viel bewegen / und dar-
auf zwischen der Mahlzeit / es seye gleich vor
oder nach Mittag / einen Antrieb zum Essen be-
kommen / so kan ihnen (und zwar sonderlich des
Morgens) eine Butter-Schnitte nicht schaden.
Fleisch-Speisen aber sind nicht wohl zu rathen
denn da solche allzuviel nähren / Mittags aber
glei-

gleichwohl wieder die ordentliche Mittags-Mahlzeit darauf gesetzet wird / so wird der Magen allzuviel beschwehret / und folglich unkräfftig gemachet / alles gebührend zu verdauen.

Sonderlich aber sollen fette und dicke Leute sich für dem Früh- und Vesper-Essen bester massen hüten; indem dadurch ihre Fettigkeit und Dickleibigkeit / zu ihrer grösten Beschwehrung / nur noch immer mehr und mehr zunimmet / ja so gewaltig anwächset / daß dadurch der Mensch gar bald zum Tod befördert wird.

Dergleichen fette und wohl-gemästete Personen thun demnach wohl / wenn sie des Tags nur zweymahl essen / und das allezeit wenig: Denn / jemehr dergleichen Leute sich für dem Essen hüten / ja vielmehr sich ausfasten / je besser ist es für sie; sintemahlen dadurch die überflüßige Feuchtigkeit ihres Leibes bester massen verzehret wird.

Magern Leuten hingegen / und denen welche viel sitzen und nachdencken / oder sonst arbeiten müssen / ist das viele Ausfasten höchst schädlich. Denn da des Menschen eingeschaffene natürliche Wärme die innliegende gehörige Feuchtigkeiten allzuviel verzehret / auströcknet / und verdicket; so soll man darinnen gebührende Maaß halten / und wenigstens sich der allzustrengen Arbeit enthalten / dieweil nemlich das Fasten und Arbeiten sich gar übel zusammen schicken. Denn / da durch das viele Fasten kein frischer Nahrungs-Safft dem Geblüt zugeführet / solches aber durch die Leibs- oder Gemüths-

Arbeit nur noch schärffer und hitziger wird / so ist leicht zu erachten / daß dadurch die natürlichen Feuchtigkeiten verzehret / und alle Leibs- und Gemüths-Kräfften geschwächet werden müssen.

Wie nun das allzu viele Aus-Hungern den Leib dieser arbeitsammen Leute nicht wenig schwächet / also ist auch im Gegentheil das allzu viele Anstopffen denselben höchst schädlich. Sonderlich ist das eine sehr böse Gewohnheit / daß man Mittags den Magen allzuviel / und über die Gebühr anfüllet / und sich einbildet es habe nichts zu bedeuten / wann man nur Abends sich des Essens enthalte. Da aber die Mittages-Mahlzeit dermassen überflüßig gewesen / daß gar wohl zwey oder drey Mahlzeiten daraus hätten können gemachet werden; so ist leicht zuerachten / daß das Abend-Essen alsdann nicht anders als schädlich seyn könne. Dahero endlich nicht übel gethan ist / daß die Abends-Mahlzeit völlig eingestellt werde. Denn da die Speisen / vom Mittag her / noch nicht völlig verdauet seyn / so muß nothwendig durch einen neuen Zusatz / der Magen beschwehret / und folglich die Dauung zimmlicher massen verhindert werden / also daß nimmermehr ein guter / dünner / und tüchtiger Milch-Safft bereitet werden kan.

Mit alle dem aber ist es weit besser Mittags nicht zu starck / sondern nur so viel zu essen / daß man Abends wiederum die gehörigen Speisen zu sich nehmen könne; denn dadurch wird der Magen allezeit im Stand erhalten die Dauung wohl zu beförderen / und einen

gesun-

esunden Nahrungs-Safft hervor-zu-brin-
en.

Ob es aber gesünder seye/ des Mittags reichlich/ des Abends aber wenig zu essen/ as muß ein jeder an sich selbsten abnehmen/ o er sich nemlich wohl oder übel darauf befin-et/ da er dann allezeit seine Mahlzeiten dar-ach einrichten muß. Das aber ist gewiß/ daß lchen Leuten / welche starck arbeiten müssen/ uch eine reichliche Mahlzeit des Mittags allezeit esser bekommet / als des Nachts; indem die arte Arbeit auch viel Essen erfordert / damit lglich die / durch die allzustarcke Bewegung ntgangene Kräfften / auch sattsam wieder erse-et werden. Auf die Nacht aber thun sie bes-r / wann sie nicht zuviel essen / sondern sich nur it wenigen begnügen lassen / weilen der Schlaff nen statt der überflüßigen Nahrung dienet/ nd die Lebens-Geister erfrischet.

Magere und hitzige Personen können ingegen Mittags wenig / Abends aber desto-ehr essen. Denn da Nachts-Zeit die natür-che Wärme / von den äußern Theilen des eibes / sich nach den innern Eingeweyden hin-ehet / so geschicht auch auf die Nacht die Ver-auung desto besser. Wenn aber dergleichen agere und dürre Leute / des Nachts gar zu-enig / oder wohl gar nichts essen wolten / so ürde die ohne dem bey ihnen sich befindliche lzugroße Wärme den leeren Magen selbst an-eissen / und die natürliche Feuchtigkeiten ver-hren und auströcknen.

Schwäch-

Schwächlichte / und zu allerhan
Haupt- Brust- und Glieder-Flüssen ge
neigte Personen / können zu Mittag schon et
was mehr / auf die Nacht aber desto wenige
essen / so wird weder der Magen beschwehret
noch auch der Schlaff gestöhret werden.

Alten Leuten / wenn sie einmahl üb
die sechzig Jahr schon hinaus seyn / nutz
das Nacht-Essen nicht viel. Denn da die na
türliche Wärme ohne dem bey ihnen gar schwac
ist / so ist der Magen nicht mehr so geschickt d
Speisen wohl zu verkochen / noch weniger ab
einen guten / und flüßigen Nahrungs-Safft z
verfertigen. Dahero kommt es auch / daß all
Leute mit obigen Zufällen insgemein geplaget
und wohl öffters mit tödlichen Schlag-Flüsse
befallen werden.

Indessen kommt es bey den meiste
Personen hauptsächlich auf die Gewohnheit an
Denn / wenn der Mensch sonsten gesund / un
einen ziemlichen Gelust nach dem Essen hat / s
ist das Abend-Essen eben nicht zu verwehren
wann anderst der Mensch sich wohl darauf be
findet. Hat aber jemand von ohngefähr de
Mittags allzuviel gessen / so ist nöthig / statt de
Nacht-Essens eine Bewegung des Leibes vor
zunehmen; und wo solches zu Pferd / oder
mit Fahren geschehen kan / so ist es
desto besser.

Da

Das IV. Capitel.

Von der Ordnung und Weiße zu essen.

Die meisten Menschen haben die Gewohnheit / die Suppen / und Gemüß / bst andern flüßigen Speißen / zu erst zu essen / lches endlich nicht zu verachten / indem die Speisen / auf diese Art genossen / sonderlich hi-gen / ausgetröckneten / und zur Hartleibigkeit neigten Personen gar wohl bekommen / die atur anfeuchten / und den Leib eröffnen.

Diejenige aber / welche feuchter Natur / d dabey ziemlich fett sind / können die Suppen d flüßige Speisen völlig unterlassen / als wel-e sie noch mehr anfeuchten / und nähren. doch schadet ihnen endlich das grüne Gemüß cht so viel / indeme solches nicht nur sehr wenig ahrung giebet / sondern auch bald wieder fort-het.

Am besten thun die zur Feuchte und ettigkeit geneigte Leute / wenn sie sich meh-ntheils an trockene / oder auch gebratene Fleisch- d Fisch - Speisen halten; als welche die über-ßige Feuchtigkeiten bestens auströcknen / und mahls so viel Nahrung geben.

Vornemlich aber wird zum Essen er-rdert / daß man die Speisen wohl verkaue. enn wenn solche mit dem im Mund befindli-en Speichel ordentlich vermischet worden / so mmt sie der Magen alsdann nicht nur desto-

lieber an / sondern er kan sie auch gar leichtli
verdauen. Wer aber die Speisen also ung
kauet / und so Stücks-weise gierig hinum
schlinget/ der ist seiner Gesundheit entsetzlich fein
Denn es bezeugen viele Exempel / daß man
darauf nicht nur grausamme Magen-Schm
tzen und starckes Erbrechen / sondern wohl g
gäntzliche Verstopfungen des Leibes / Verh
tung der Eingeweyde / Auszehrung der Glied
und andere gefährliche Zufälle mehr / dahero |
kommen.

Werden aber die Speisen wohl v
käuet / so geben sie eine doppelte Nahrung:
es empfindet der Mensch dahero einen desto a
genehmern und länger-anhaltenden Geschma
wie dann die Erfahrung bezeuget / daß a
Speisen Lieblichkeit nur so lang anhält /
lang man selbige kauet / und sacht hinum
schlucket ; so bald sie sich aber im Magen |
finden / so bald hat auch der Geschmack
Ende. Darum diejenige gewißlich gar th
richt handeln / welche die Speisen nur halb-g
käuet / gantz schnell hinunter schlucken / ind
sie dadurch nicht nur ihrer Gesundheit / sonde
zugleich auch des sonst angenehmen Geschm
ckes beraubet werden.

Zum Essen wird auch allezeit ein n
türlicher und ordentlicher Appetit erfordert /
da nicht gezwungen / sondern von freyen s
cken / auf diese oder jene Speise fället. U
solchenfalls ist just nicht allezeit auf leichte/ wo
verdauliche / und wohl-nährende Speisen zu
hen ; sondern es ist schon genug / wenn i
Mens

Mensch einen ungemeinen / und fast unüber-
windlichen Appetit zu einer Speise bekommet/
/ daß er sich auch nicht enthalten kan / davon
essen / wenn auch gleich die Speise in recht
ösem Ruff / und für unverdaulich geachtet wer-
n solte.

Es bezeuget ja die Erfahrung / daß
fters schwangere Weiber zu gantz verkehrten
Dingen Gelüste bekommen / und gleichwohlen
cht den mindesten Schaden davon empfunden.
ingleichem geschicht es vielmahl / daß Febri-
tanten auf eine gewisse Speise fallen / welche
nen / dem ersten Ansehen nach / sehr schädlich
heinen / nichts desto minder aber das Fieber
ücklich daran hinweg-essen.

Doch ist nöthig / daß der Mensch auch
er Speise kundig seye / und ihre Eigenschafft
erstehe / auch der Natur solche wieder ihren
Willen niemahls aufdringe / widrigenfalls
hlimme Zufälle daraus entstehen können.
Doch kommt es hier vornemlich auf den hefft-
gen Trieb der Natur / und auf die Gewohn-
eit selbsten an; denn was der Mensch von Ju-
end auf / und lange Jahre her gewohnt ist/
as wird ihme so viel nicht schaden. Dahero
uch so gar alte und betagte Personen diese oder
ne vorher-gewohnte Speise nicht so leicht quit-
ren / sondern vielmehr darbey beharren sollen/
ieweil solche / zumahl wenn sie nicht in Uber-
uß genommen / so leicht niemahls schaden wird.
Empfindet man aber in der That / daß die Na-
ur davon angegriffen oder geschwächet wird/
o ist allerdings nöthig davon abzugehen / doch

muß es nicht auf einmahl / sondern nach u[nd]
nach geschehen.

Zur Erhaltung der Gesundheit ist au[ch]
allerdings nöthig / nicht so vielerley / und gleic[h-]
sam gegen-einander-streitende Speisen zu esse[n.]
Denn da einige hart / andere weich / einige ge[-]
schwind / andere aber langsam verdauet werde[n,]
so ist leicht zu begreiffen / daß unsere Natur [ei-]
ne unbeschreibliche Mühe habe / biß sie solche i[n]
Ordnung nach verdaue ; Und da jede Spe[ise]
ihre besondere Eigenschafft hat / mithin ein[e]
ungleichen Fermentation oder Auflösung ge[-]
schicht / so ist leichtlich zu erachten / daß auch a[us]
dieser Ungleichheit ein ungleicher und übel-ve[r-]
fertigter Nahrungs-Safft entstehen müsse.

Und wie ist es möglich / fettes / süße[s /]
saures / herbes / bitteres / beissendes / scharffe[s]
und gesaltzenes / wohl miteinander zu vermenge[n]
und geschmackhafft zu machen? Wie übel soll[te]
es sich schicken / zu einem auf den Tisch gestellt[en]
Reiß- oder Hirßen-Brey ein sauer eingepeitzt[es]
Rind- oder Wildprett-Fleisch / oder auch Fisc[h-]
Speisen mit einer sauren Brühe gemacht / a[n]
zu setzen / und alsdann von beyden zu essen. D[ie]
gesunde Vernunfft lehret es ja selbsten / daß so[l-]
ches nicht anderst / als ungesund seyn könn[e;]
und doch gleichwohl werden dergleichen wieder[-]
wärtige Speisen gar öffters auf großer Herre[n]
Taffeln gefunden ; welches dann auch die U[r-]
sache / warum solche so vielmahl kräncklicht / un[d]
mit allerhand Haupt- Brust- und Glieder-Flü[s-]
sen befallen werden / ja viele auch vor der Zei[t]
be[...]

ey noch jungem und blühendem Alter / in das Graß beissen müssen.

Es ist aber hier die Meynung nicht/ als ob man immer einerley Speise geniesen solle/ intemahl oben schon gemeldet worden / daß man sich an kein Gesetz binden / und nicht so leicht diese oder jene Speise fliehen müsse; sondern es solle nur der Mensch nicht so vielerley wieder-einander-streitende Speisen in einer Mittags- oder Abend-Mahlzeit genießen. Also mag wohl ein gesunder seine Suppen und Rind-Fleisch / oder Sauer-Kraut und Speck essen / und bekommt ihm wohl. Einer der es besser vermag / läßt sich noch einen Ragout, fricassirte junge Hühner / oder einen Kalbs-Braten darzu setzen / und befindet sich auch nicht übel darauf. Nur bestehet der Unterscheid darinnen / daß der gemeine oder arme Mann sich allein bey seinem Sauer-Kraut / oder Erbsen und Speck völlig satt isset; der andere aber hiervon nur wenig / hingegen von den übrigen zarten/ und wohl-schmeckenden Speisen desto mehr isset.

Gleiche Bewandnuß hat es auch mit großen Herren / denn da dieser ihre Taffeln gewöhnlicher massen mit allerhand angenehmen und niedlichen Speisen besetzet werden / selbige auch von Jugend auf gewohnt sind / viel und vielerley zu essen; so mag ihnen auch weder die Menge / noch die mancherley Art der Speisen so viel schaden / wann nur obige angerühmte Vorsichtigkeit darbey in Acht genommen wird.

Die VIII. Abhandlung.
Vom Trincken insgemein.

Das Erste Capitel.
Von dessen Beschaffenheit Nutzen/ und Schaden.

ES ist einem Menschen auf der Wel[t] wohl nichts nöthiger und angenehmer al[s] der Trunck/ es kan auch der Magen keine Spe[i]sen kochen oder verdauen/ wenn er nicht zu dem[-]selben eine bequeme Feuchtigkeit bekommet; den[n] ohne diese kan der Magen die Speisen nicht recht auflösen/ verkleineren/ untereinander menge[n] noch weniger aber eine tüchtige Nahrung davo[n] heraus-bringen. Dahero ist der Trunck zu[r] Erhaltung Menschlichen Lebens ohnentbehrlic[h] nöthig/ ja es bezeuget auch die Natur fast alle[-]zeit mehr Lust dazu/ als zum Essen; dieses i[st] auch niemahls so angenehm/ als das Trincke[n] selbst/ weilen es nemlich so wohl zum Erfrischen als auch zum Anfeuchten dienet/ hiernechst auc[h] den aus den Speisen gezogenen Milch-Safft ge[-]bührend verdünnert/ und flüßig erhält/ daß e[r] durch die darzu verordnete Gänge desto besse[r] durchgehen kan.

Da aber gleichwohlen durch diese/ w[ie] auch des Geblüts/ immer anhaltende Circula[-]tion, gar viel Feuchtigkeit so wohl durch de[n] Schweiß

Schweiß / als Urin / und andere Wege abge-
et / so ist nöthig / daß deren Abgang durch neu-
n Zusatz des Truncks wieder ergäntzet werde.
Dahero allerdings nöthig / bey und zwischen dem
Essen / sofern nemlich der Durst dazu antreibet /
attsamm und nach Nothdurfft zu trincken.

Doch kommet es hierinnen gar viel auf
ie Qualität der Speisen an; denn wenn solche
hne dem allzu suppigt oder brühigt / oder auch
llzu fett beschaffen / so würde das Trincken al-
erdings mehr schaden als nutzen / weilen da-
urch der Magen nur allzuviel angeschwemmet
nd ausgedehnet wird. Wenn aber die Spei-
en dickligt oder etwas trocken beschaffen sind / so
st das Trincken gar nützlich und nöthig / weilen
adurch die Speisen gebührend angefeuchtet / und
olglich desto ehender und besser verkochet werden
önnen.

Hiebey aber ist wohl zu mercken / daß
nan niemahls zu schnell u. zu starck auf einmahl /
ondern vielmehr wenig und offt / ja nur so viel
rincke / als zur gnugsammen Anfeuchtung der
Speisen nöthig ist. Allzuwenig aber / oder gar
nicht bey Tisch trincken / ist höchst ungesund / in-
dem auf solche Weiße kein tüchtiger / dünner und
flüßiger Chylus oder Milch-Safft kan verferti-
get werden. Dahero soll wenigstens der Mensch
allezeit noch einmahl so viel trincken / als essen.

Es haben etliche die Gewohnheit / bey
Tisch gar nicht zu trincken / sondern spahren sol-
ches / biß zu Ende der Mahlzeit. Diese Ge-
wohnheit ist endlich nicht zu schelten; sintemahlen
daraus abzunehmen / daß dergleichen Personen /

währendem Essen keinen Durst empfinden / d
hero es auch nicht rathsam / sie wieder ihren A
petit zum Trincken anzutreiben.

Insgemein aber haben die Land-Leute d
sen Gebrauch / und befinden sich auch sehr w
darbey. Nebst dem haben sie den Vortheil d
von / daß sie schöne weisse Zähne behalten/ au
wenig von Zahn-Schmertzen wissen / weil
nemlich durch solches auf die letzt verspahrt
Trincken / der Mund gleichsam wie ausgespü
let / und von den Uberbleibseln der Speisen g
säubert wird.

Doch kommt es hierinnen zuvörder
auf den Appetit an; denn wenn dieser das Tri
cken erfordert / so ist auch dessen Anmahnung g
bührende Folge zu leisten / es seye nun bey od
außer der Mahlzeit: doch muß letzternfalls d
ses in Acht genommen werden / daß / wann d
Mahlzeit einmahl völlig geschlossen / man nic
so bald wiederum trincken solle / indem dadur
die gehörige Dauung der Speisen ziemlich
massen verhindert wird. Wann aber einma
drey biß vier Stunden nach der Mahlzeit verstr
chen / so kan auf Anmahnen der Natur ein gut
Trunck nicht schaden.

Zuweilen äussert sich ein oder zw
Stunden nach dem Essen / ein beschwehrlich
Brennen und Aufsteigen im Magen / in welche
Fall dann ein guter Trunck Wassers nicht sch
den mag; weilen dadurch die hitzige und aufwa
lende Jährung bestens geschwächet / und gleich
samm fort-gespühlet wird.

Es bekommt auch das frische Wasser-Trincken denjenigen / welche den Abend zuvor/ allzuviel getruncken/ und den Magen erhitzet haben / gar wohl; wenn sie nemlich des Morgens frühe/ beym Waschen/ etliche Schluck Wassers nach und nach hinab lauffen lassen.

In langwührigem Fasten / da der Mensch den gantzen Tag nichts zu sich nimmt / und davon der Magen nothwendig zu viel ausgetrocknet und erhitzet wird/ kan das Trincken ebenfalls nicht schaden; wann nemlich vor dem Nacht-Essen zwey biß drey Schluck wohl erwärmtes Wasser hinunter gelassen werden / sintemahlen dadurch der Magen in etwas angefeuchtet / und von seiner trockenen Hitze abgekühlet wird.

Bey dem Trincken ist sonst allezeit diese Vorsichtigkeit zu gebrauchen/ daß/ so ja zwischen der Mahlzeit getruncken wird / der Tranck niemahls zu starck oder zu viel / auch niemahls gar zu kalt seye.

Denn trinckt der Mensch zuviel/ so wird der Magen davon allzusehr aufgetrieben/ und müssen die Speisen im Magen gleichsam schwimmen: wie dann ein solches ein jeder an sich mercken kan / daß / wenn er nach häuffigem Trincken / den Magen hin und her drücket / die Speisen darinnen recht schwappern.

Trincket man aber zuwenig / so müssen die Speisen vertrocknen / und so unverdauet still liegen: wannenhero dann allezeit die Mittel-Straß zuerwählen. Wie denn auch die Natur allezeit nur so viel fordert / als zur Löschung

des Durstes / und Anfeuchtung der Speisen
vonnöthen ist.

Wird der Tranck allzu-kalt genommen//
erschreckt u. erkält er den Magē/und die übrige in
ñere Eingeweyde. Insonderheit ist er sehr geschic
das Gekröß / oder die im Unterleib befindlich
Milch- und Wasser-Gefäße zusamen zuziehen
und dahero eine Auszehrung zu verursachen. B
stehet aber dergleichen hastiges und kaltes Trinc
aus hitzigen Weinen oder starckem Bier / so ge
schicht es vielmahl/daß obbenannte subtile Milch
und Wasser-Gefäßlein zerreissen: worau
dann/ wegen der in dem Unter-Leib auslau
senden Feuchtigkeit / nothwendiger Weise ein
Wasser-Sucht herentstehen muß. Demna
soll billig ein jeder / der gesund verbleiben / un
zu einem hohen Alter gelangen will / sich für all
zu vielem und kalten Geträнck bestens hüten.

Gleiche Bewandnuß hat es auch m
dem Trincken des Morgens früh nüchtern
wie auch mit dem spät in der Nacht; dahero da
bekannte Sprich-Wort; Potus matutinus
vespertinus noxius : eben nicht so leicht au
dem Sinn zu schlagen. Doch ist es auch fü
keine general-Regul zu achten / weilen so wo
Kinder / als arbeitsamme Leute / insgemein g
wohnt sind des Morgens nüchtern zu trincken
und befinden sich gleichwohl nicht übel darau

Eine andere Beschaffenheit hat e
hingegen mit denjenigen / welche ohne Noth
und vorhergegangene Bewegung / des Mo
gens früh trincken / und darbey hitzige Wein
oder starcke Bier in sich schütten wolten / a

wodur

wodurch nothwendiger Weise der Magen beschwehret/ dessen Dauung verhindert/ und folglich ein verdorbener Nahrungs-Safft/ und dick-schleimigtes Geblüt daraus verfertiget werden muß. Da nun diese allzudicke und verdorbene natürliche Feuchtigkeiten/ sich nicht allenthalben durch die enge Wege und Adern durchpressen können / so verursachet solches gemeiniglich die Dörr- oder Wasser-Sucht/ auch wohl andere beschwehrliche Zufälle mehr.

Die Erfahrung lehret es/ daß dergleichen Leute immer kräncklicht / mit Kopff- und Glieder-Schmertzen/ Blähungen/ Erbrechen/ Fiebern/ und andern Zufällen mehr geplaget werden. Verfallen nun solche Personen endlich gar dahin/ daß sie sich des Morgends/ Tag für Tag/ rauschicht trincken/ dann wird das Unglück noch grösser/ und werden solche Leute mit der Zeit gantz albern/ oder wohl gar wahnwitzig.

Eben so ist es auch beschaffen mit dem Nacht-Trincken/ und sollen billig gesunde Leute sich hüten/ daß sie nicht so in die späte Nacht hinein/ oder gar nach Mitternacht/ beym starcken Geträncк sitzen bleiben / und sich über die Gebühr damit anfüllen/ wiedrigenfalls sie ohnfehlbar auch obige Zufälle erfahren werden.

Geschicht es aber/ daß man zu Zeiten/ Ehren halber/ über die Gebühr trincken muß/ so bringet dieses einen grossen Vortheil/ wenn Anfangs bey Tisch zum Durst-Löschen Wasser/ oder so es auch anderes Geträncк wäre/ nur gantz wenig getruncken/ und also nach und nach/ mit mehre-

mehrerem und stärckerem trincken aufgestiegen würde. So man aber das Gegentheil practiciret / und bey Tisch gleich den Anfang mit starcken Zügen / oder großen Gesundheits-Gläsern machet / so muß der Mensch nothwendiger Weise gar bald truncken werden; welches aber alsdann schwächlichten Naturen gar übel bekommet / und sie folglich noch mehr schwächet.

Armen Leuten ist dergleichen Vorsichtigkeit nicht vorzuschreiben / dieweil ihnen ihre Armuth dergleichen allzuhäuffiges und starckes Trincken von selbsten verbietet. Und da solche vornehmlich bey ihrer harten Arbeit mit Brunnen-Wasser sich müssen begnügen lassen / so können sie sich eben damit keinen sonderlichen Schaden zufügen / es wäre dann / daß sie sich allzusehr erhitzet / und also unbedachtsammer Weise in die Hitze hinein trincken wolten; wo dann dadurch mancherley Brust-Schwachheiten / Dörr-Sucht / und allerhand kalte und hitzige Fieber her-entstehen würden.

Diesem nun vorzukommen / soll man die erste Hitze zuvor etwas abkühlen / den Mund mit kalt Wasser wohl ausschwencken / wie auch das Gesicht und Hände damit abwaschen; wann nun dieses geschehen / so kan alsdann kecklich / wiewohl zu Anfang noch etwas allmählig getruncken werden.

Leute aber / die nicht in dergleichen harten Arbeit stehen / können statt des kalten Getränckes / einen Thee oder Caffee nehmen / so wird dadurch der Durst am sichersten gestillet werden.

D[illegible]

Die Gattungen des Geträncks seind unterschiedlich / warm nemlich oder kalt / süß oder sauer / und so fort. Zu solchem Ende wird nebst dem Wasser auch der Wein / aus Trauben und Obst ; und das Bier / aus Maltz gemacht ; welches die Menschen zu Löschung des Dursts mit großer Begierde zu trincken pflegen.

Am allergesündesten aber mag wohl derjenige Tranck seyn / welchen der mehreste Theil der Menschen auf dem Erd-Boden zu Löschung des Durstes gebrauchet ; Der auch die Eigenschafft hat / nicht nur den Durst zu löschen / sondern auch die natürliche Säffte zu verdünnern / und flüßig zu machen ; ingleichem das unnütze / grobe / saltzigte / und schleimigte Wesen abzusondern / abzuspühlen / und durch die ordentliche Wege auszuführen.

Da nun das Wasser / vor allen andern / diese Eigenschafften an sich hat / so solte man auch billig solches den übrigen vorziehen. Da sich aber die lüsternde Natur damit nicht vergnüget / sondern statt dessen den Wein / Bier / und andere Geträncke erwählet ; so ist es auch kein Wunder / warum die Menschen nicht mehr so gesund / starck / und lebhafft bleiben / auch kein solches Alter mehr erreichen / gleich unsere alte Vorjahren erlanget haben.

Die meisten Arten der Geträncke werden insgemein kalt getruncken / doch dergestalt / daß sie etwas überschlagen / und nicht gar Eyßkalt seyn. Denn das allzu-kalte Trincken ist allerdings schädlich / und kan allerhand gefährliche Zustände erregen ; das allzu-warme Trincken aber

aber würde unbequem und unannehmlich herau
kommen; dahero dann allezeit die Mittel-Str
zu erwählen.

Es wollen zwar einige ein für allema
behaupten/ daß das warme Trincken zur E
haltung Menschlicher Gesundheit ohnentbehrli
nöthig seye. Gleichwie aber solches gegen i
Erfahrung streitet/ als fället diese Meynung vo
selbsten weg; sintemahlen bekannt ist/ daß a
Land-Leute/ ja der gröste Theil der Menschen
bey ihrem Essen jederzeit das Brunnen-Wass
gantz kalt getruncken haben/ und noch trincke
ohne daß sie davon einige Beschwehrlichkeit
empfinden solten. Und wer wolte Bauers- un
andern im Wald arbeitenden Leuten/ allezz
warm Getränck zu ihrem Essen geben/ sie sin
vergnügt/ wenn sie zu ihrem Brod das lie
Wasser so kalt und frisch haben/ und befinden si
auch selten übel darauf.

**Doch will ich hier eben das warm
Trincken** nicht gäntzlich verwerffen/ indem i
selbst davor halte/ daß es den Durst eben so wo
lösche/ und auch zu seiner Zeit weit besser bekom
als das kalte Getränck; gleich wie auch davo
besser unten/ mit mehrerm soll gehandelt werden
Dahero auch solches so wohl Morgens/ a
Nachmittags zwischen der Mahlzeit/ vortreffli
dienet/ und allem kalten Getränck billig vorzu
ziehen ist. Da aber gleichwohl solches bey Tis
weder gebräuchlich/ noch allzu annehmlich schm
cket/ so läßt man es bey der hergebrachten Ge
wohnheit verbleiben/ und bedienet sich beym
Essen des kalten Geträncks.

Da

Das II. Capitel.

Von dem Wein insgemein/ und dessen Beschaffenheit.

Es ist eine ausgemachte Sache / daß der Wein / insonderheit aber dessen näßiger Gebrauch / so wohl zur Verdauung der Speisen/ als Stärckung der Natur/ und Erhalung der Gesundheit/ vortrefflich diene. Er hat ine besondere Krafft / alle Lebens-Geister zu ermuntern / und die verlohrne Kräfften wieder zu ringen.

Zum ordentlichen Tisch-Truncke aber/ oder auch zwischen der Essens-Zeit bekommet er ben nicht jedermann wohl / sonderlich wenn er gar zu starck oder spirituôs ist. Am meisten schadet er hitzigen und Cholerischen Naturen/ als deren innerliche allzugroße Wärme / er nur mehr und mehr entzündet / und die ohne dem geringe Feuchtigkeit vertrocknet und verzehret.

Wir haben fast durchgehends erhitzte Eingeweyde; wann nun der Wein/ gleich dem Wasser / zum Durst-Löschen getruncken wird/ so macht er das Geblüt desto hitziger / berauschet den Kopff / benimmt die Schärffe des Verstandes / und umnebelt gleichsam alle Sinnen; machet empfindliche Haupt-Schmertzen / verwirret die Einbildungs-Krafft/ schwächet das Gedächtnuß / und zerstört uns unsere Vernunfft; ja er ist geschickt die natürliche Feuchtigkeiten des menschlichen Leibes völlig zu erhitzen / und ins Verderben

ben zu bringen/ um deß willen er auch/ sonder-
lich jungen Kindern/ gar schädlich/ und folglich
wenig/ oder wohl gar nicht zu geben ist.

Jngleichem ist dessen Mißbrauch zum
Kinder-Zeugen gar unbequem; denn da dieser die
natürliche Feuchtigkeiten/ mithin auch den Saa-
men/ allzuviel erhitzet und auströcknet/ alle Ner-
ven lähmet und gleichsam bindet/ mithin in den
Gliedern Schwachheit und Zittern/ Lähmun-
gen/ Gichter/ und Schlag-Flüsse verursachet:
so ist leicht zu erachten/ daß dergleichen Wein-
Säuffer entweder gar keine / oder doch nur
schwächlichte Kinder zeugen müssen.

Es ist wohl eine sündliche Gewohnheit/
daß man bey großen Mahlzeiten mit Gesund-
heit-trincken die Gäste zu beleben suchet/ da doch
mancher seinen Tod daran trincken muß. Wer
das Unglück hat/ unter eine solche Gesellschafft
zu gerathen/ der befleißige sich zuerst wenig zu
trincken/ hernach allgemählig aufzusteigen/ doch
aber beyzeiten wieder nach zu lassen; weilen doch
ein jeder in seinem Gewissen schuldig ist/ sich ei-
ner solchen sündlichen und mörderischen Ge-
wohnheit zu entschlagen.

In währendem Trincken aber soll man
nicht viel reden/ sintemahlen dadurch das Ge-
blüt nur desto hefftiger nach dem Kopff geleitet/
und das Gehirn nur mehr und mehr eingenom-
men wird.

Sind die Weine allzustarck / so ist bil-
lich/ daß solche mit etwas Wasser vermischt
werden: hätte aber jemand einen schwachen Ma-
gen/ so muß man nicht gar viel Wasser bey Tisch

darum

arunter mengen / sonderlich / wann es nur ge-
eine Land-Weine sind / weilen darauf nur
Ausstoßen und Blähung des Magens erfolget.

Viele Mensch.n haben die Gewohn-
eit / zur Sommers-Zeit den Wein über das
Eyß zu trincken / welches zwar bey denjenigen
och angehen kan / die von langer Zeit her sich
aran gewöhnet; da es aber gleichwohlen öff-
ers gar mißlich ausschläget / und dadurch der
Magen allzuviel erkältet und entkräfftet / mithin
ntüchtig gemacht wird / daß er sich gebührend
isammen ziehen / und die Speisen verdauen kan /
folget gemeiniglich Ausblähung / Undaulich-
it / und Durchbruch darauf / ja wohl öffters
ar eine gichtische Colic / und andere gefährliche
uständе mehr: Wannenhero dann billich die-
nige / welche an dieses kalte Trincken nicht ge-
öhnet / oder auch sonsten schwächlichter Ma-
r sind / sich sorgfältig davor hüten müssen.

Im Gegentheil haben auch etliche die
Gewohnheit des Morgens frühe zum Früh-
Stück warmen Wein / oder die so genannte
us Wein / Eyern / Zucker / und Citronen-
Schaalen verfertigte Chocolade zu trincken;
nd bilden sich Wunder-Dinge ein / wie sie da-
urch den Magen und gantze Natur stärcken
olten / da sie doch vielmehr sich dadurch gewal-
g schwächen und verderben. Doch kan ein
lches endlich alten und kalten Naturen nicht
haden / die Woche durch ein- oder zwey-mahl
avon getruncken / als wodurch ihr verkälteter
nd schleimigter Magen gar wohl erwärmet /
nd gestärcket wird.

Ob nun wohl der Wein herrlich
Kräfften in sich hat/ und den Menschen
wohl stärcket als erfreuet/ so kan man doch sol
ches nicht von allen durchgehends sagen; in
dem immer ein Wein besser als der andere / un
muß dessen Güte / sonderlich durch den Geruc
Klarheit/ Farbe/ und Geschmack erkam
werden.

Wann ein Wein im Glaß schön h
und klar aussiehet / starck und angenehm
die Naße riechet / auf die Zunge genommen g
lieblich und angenehm schmecket / dann k
man versichert seyn / daß es ein guter und g
sunder Wein seye. Dabey aber ist wohl
acht zu nehmen / daß der Wein nicht zu jun
auch nicht zu alt seyn müsse: indem der neu
und nur erst verjährte Wein / den Magen a
blähet / den Kopff mit vielen Dünsten beschwe
ret / und die Nieren sammt den Harngäng
verschleimet und verstopffet. Wann sie al
einmahl fernig oder jährig sind / so lassen sie s
schon besser trincken.

Gar zu alte Weine hingegen sollen me
statt einer Artzney als Nahrung gebrauch
werden / dieweil sie gar zu hitzig / und die n
türliche Feuchtigkeiten zu viel austrocknen.
ten Leuten / und die sonst einen kalten und schw
chen Magen haben / kan er endlich nicht sch
den / wann sie allezeit aufs Essen / oder a
noch besser vier Stunden nach demselben
Glaß voll allmählig hinein schlucken.

W

Wie nun der Wein der Farbe nach unterschieden / als ist auch darnach seine Eigenschafft zu beurtheilen.

Der weisse Wein wird sonderlich bey uns am Rhein-Strohm am meisten gepflantzet / und folglich auch am meisten geliebet. Diese Farbe ist jedoch nicht bey jedem Wein in einer Gleichheit anzutreffen; wie denn einige gantz weiß / andere aber gelblicht aussehen. Die erstere sind billig den letztern vorzuziehen / weilen sie weder so dick / noch auch so hitzig seind als wie die letztern; dahero die dünnen und klaren Weine sich am besten zu Tisch / die letztere dicke und gelblichte aber vier Stunden nach dem Essen schicken.

Der rothe Wein ist gleichfalls bey uns nicht unbekannt / und wird er an unserm Gebürg vielfältig angebauet. Er ist aber ebenfalls unterschiedlich; dann derjenige / welcher von den so genañten Gänßfüßern gemacht wird / hellroth siehet / und weinicht schmecket: der aber welcher von den so genannten süßschwartzen gepresset wird / ist gar lieblich / und kommt fast dem Burgunder gleich. Beyde taugen nicht gar wohl zu Tisch / weilen sie nicht so hell / klar / und annehmlich / als die weiße Weine sind / haben auch die Art an sich / ein dickes Geblüt zu machen / und den Leib zu verstopffen: dahero diejenige / welche trockener Natur und zur Hartleibigkeit geneigt sind / sich bestens dafür hüten sollen.

Es giebt noch eine Arth rothe[n] Weins/ welche Schieler oder Bleichte[r] heißet. Dieser Wein hält gleichsam das Mitt[el] zwischen roth und weiß/ ist auch in der Th[at] vor andern gar gesund/ weilen er nicht so sehr h[i]tzet/ noch das Haupt beschwehret; dahero so[l]cher Wein für alte und schwächlichte Leute g[ar] wohl dienet.

Am besten wird des Weines Eigen[] schafft durch den Geschmack erkannt. Den[n] je nach dem dieser auf der Zunge sich äussert/ nach dem ist auch dessen Güte und Stärcke [zu] achten.

Dahero dann derjenige Wein/ welch[er] gar zu sauer/oder im Gegentheil gar zu leicht un[d] wässericht schmecket/ weder was nutz noch g[e]sund ist/ indem derselbe allezeit den Magen au[f]blähet/ und viele saure und unnütze Feuchtigkei[]ten sitzen lässet.

Diejenige Weine aber/ welche eini[ge] Süßigkeit an sich haben/ sind viel gesünder[/] weil nemlich die wässerichte und saure Feuchti[g]keit/ durch der Sonnen-Hitze/ meistens bey i[h]nen verzehret worden/ davon dann auch ihr a[n]genehmer und süsser Geschmack meistens he[r]kommet.

Wie nun diese Weine der Zunge g[ar] angenehm/ also sind sie auch dem Mag[en] nicht zu wider; indem derselbe einen solch[en] Wein mit der grösten Begierde zu sich nim[]met. Es hat auch dieser Wein eine ungem[ei]ne Krafft zu nähren/ und alle innere Glied[er]

u stärcken. Sonderlich aber haben unter solchen die ausländische den Vorzug / dergleichen die Spannischen / Frantzösischen / Ungarischen / und andere Weine mehr zu seyn pflegen; von welchen dann in nachfolgendem Capitel insbesondere soll gehandelt werden.

Das III. Capitel.

Von den mancherley aus- und in-ländischen Weinen.

DEr Spannische Wein ist unter den ausländischen der allervornehmste und areste / indem er gar selten pur und ohnverälscht zu bekommen ist; statt dessen wird aus Honig / ausgepreßten Rosinen / und Brandeein eine Mixtur gemacht / und betrügerischer Weise davor verkauffet.

Der rechte Spannische Wein ist gar üß / und etwas dicklicht / dabey aber sehr hiig. Zum Durst-löschen schickt sich dieser Wein ar nicht / und ist er bey uns in Teutschland ielmehr für eine Artzeney zu achten / indem er en Magen so wohl / als das Haupt / stärcket nd erwärmet: dahero derselbe auch / aus dieser Irsach / gleich dem Brandewein / gar mäßig u gebrauchen / und mit Biscuit auszudunckenst.

Der Canarien-Sect kommt fast mit em Spannischen überein / ausser daß er ihme n Stärcke weichet. Jedoch ist der Canarien-

Sect weit angenehmer / und auch für den Ma-
gen weit besser und zuträglicher / als welchen (e
bestens erwärmet / den Appetit wieder bringet
und die Dauung befördert.

Es wird dieser Canarien-Sect / eben-
falls als wie der Spannische Wein / von denen
Betrügern verfälschet; dahero man sich / bey
Einkauffung desselben / allezeit bestens vorsehen
muß.

Die Frantzösische Weine folgen bil-
lig den Spannischen nach / weilen sie gleich-
falls gar hitzig / anbey aber süß / und an-
genehm zu trincken sind. Unter diesen ist son-
derlich bekannt / der Burgunder / Champagner
Frontigniac / und Vin de Muscat.

Der Burgunder-Wein ist der lieb-
lichste / und auch gesundeste / wird theils weiß
theils aber schwartz-roth angetroffen. Der
letztere behält jedoch vor jenem allezeit den
Vorzug.

Es hat dieser Wein einen angenehmen
Geschmack / stärcket anbey und erwärmet das
Haupt / den Magen / und die übrigen inneren
Eingeweyde; er schicket sich aber nicht gar wol
zu Tisch / indem er allzu-hitzig / und die Ver-
kochung der Speisen mehr hindert / als beför-
dert. Nach verrichteter Dauung aber ohnge-
fehr gegen vier Uhr des Nachmittags / ein oder
höchstens zwey Spitz-Gläßgen voll davon ge-
truncken / ist ein treffliches Magen-Mittel / da
da die im Magen zurück gebliebenen Uberbleibs-
von Speisen annoch bestens verkochen und ver-
zehren hilfft.

Di

Die Champagner-Weine übertreffen
och den Burgunder; indem solche dem Ge-
chmack nach viel süsser und angenehmer / auch
weit nahrhaffter sind. Dahero sie auch die
Krafft haben den Magen vortrefflich zu stär-
ken / und die Dauung zu befördern. Da auch
diese Weine gar flüchtig sind / so bleiben sie nicht
ange sitzen / sondern gehen bald durch den Urin
ort.

Der Frontigniac kommt aus Lan-
guedoc, hat einen angenehmen Muscateller-
Geschmack / und giebt dem Magen sonderbahre
Krafft; hingegen ist er dem Haupt nicht gar zu
angenehm; indem er / zu viel getruncken / sol-
ches gewaltig beschwehret / und grosse Haupt-
Schmertzen verursachet. Wenn er aber nur zur
Stärckung / und als eine Artzney genommen
wird / so erquicket und erfreuet er alle Lebens-
Geister / und machet den Menschen gantz mun-
ter und aufgeräumt.

Der Vin de Muscat wächset gleich
jenem / in Languedoc; beyde aber sind dar-
innen von einander unterschieden / daß der eine
weiß / der andere aber roth aussiehet. Es ist
dieser Wein ein vortreffliches / wohl-schmecken-
des / und herrliches Getränck / und bekommt
sonderlich einem kalten und unverdaulichen Ma-
gen gar wohl / indem er solchen artig zusammen
ziehet / und stärcket.

Diese Weine insgesammt sind gar hi-
tzig / dahero sie auch niemahls bey Tisch zum
Durst-löschen / sondern nur nach dem Essen /

 als

als eine Magen-Stärckung zu ein oder zwee Gläsgen voll sollen getruncken werden.

Die Italiänische Weine sind insgemein auch gar zu hitzig dabey aber ebenfalls eines gar angenehmen und süssen Geschmackes/ stärcken den Magen/ und verzehren dessen unnütze Feuchtigkeiten.

Der Farb nach sind sie theils weiß/ theils roth: Beyde aber hitzen gar starck/ und kan man solche/ ohne vermischtes Wasser/ nicht wohl trincken. In dem Durchbruch/ und der rothen Ruhr bekommt sonderlich der Florentinische gar wohl/ indem er eine besondere Krafft zu stopfen besitzet. Von gleicher Eigenschafft sind auch diejenige/ welche in dem Königreich Neapolis/ Sicielien/ Corsica/ und andern Orten mehr wachsen. Wozu auch sonderlich der sogenannte Velteliner-Wein gehöret/ als welcher ein vortrefflich-gesundes und wohl-schmeckendes Geträncke ist/ der eine besondere Krafft hat den Magen zu stärcken/ und alle Lebens-Geister zu erquicken.

Von der im Archipelago liegenden Insul/ Malvasia de Napoli genannt/ kommt auch ein vortrefflicher Wein/ welcher insgemein Malvasier betitelt wird. Selbiger nun ist ungemein süß und wohl-schmeckend/ gleich dem Canarien-Sect; er stärcket auch gleichfalls den Magen/ und machet eine gute Dauung. Anbey hat er eine starck-erwärmende und auströcknende Krafft/ dahero er dann denen feuchten und kalten Naturen/ insonderheit in der Bleich- und Wasser-Sucht/ gar wohl bekommet. Er wird gleich

gleich dem Sect / mit Brod oder Biscuit, nach dem Essen ausgedunckt / oder sachte hinunter getruncken. Man bekommt aber diesen Malvasier selten pur / indem er ebenmäßig / als wie der Sect und Spanischen Weine / das Unglück hat / öffters in betrügerische Hände zu gerathen / die ihn dann gewaltig verfälschen.

Die Ungarischen Weine können gleichfalls für gute / und gesunde Weine passiren / doch ist immer einer dem andern vorzuziehen / nachdeme nemlich das Erdreich und die Gegend beschaffen / darinnen er wächset.

Der so genannte Tockayer-Wein / ist der edelste unter allen / nach diesem folget / der Oedenburgische / und derjenige welcher bey Groß-Waradein und Debrezin wächset. Der Caschauer / und Mischkotzer Wein ist gar kalckigt / und verursachet gerne allerhand Glieder-Kranckheiten / dahero solcher billich zu meiden.

Der Tockayer übertrifft die andern alle / hat einen süssen und lieblichen Geschmack / stärcket den Magen / befördert die Dauung / erfreuet alle Lebens-Geister / und machet den gantzen Menschen frölich und munter.

Es hat dieser Wein vor allen ausländischen Weinen billich den Vorzug / dieweil er auch das Haupt / das Hertz / und die Nerven fürtrefflich stärcket / und alle kräncklichte Zufälle curiret. Diese Krafft mag er wohl von seiner hohen und warmen Lage haben: sintemahlen der beste davon auf einem hohen Berge wachset / in dessen

Centro viele Gold-Adern zu finden; daher man auch öffters an den Wurtzeln der Reben viele Gold-Körnlein hangen siehet. Da nun die Gegend dieses Berges insgemein hitzig/ so werden die Trauben gar süß/ und der mehreste Theil der wässerichten Feuchtigkeiten/ vermittelst der hitzigen Sonnen-Strahlen/ gleichsam gekochet und ausgetrocknet.

Alten Leuten/ und sonderlich denen Gelehrten bekommt er über die masen wohl/ und wäre wohl zu wünschen/ daß solche/ des Tages über nur ein Spitz-Gläsgen voll von einem wahrhafften Tockayer-Wein überkommen könnten/ weilen dadurch nicht nur alle schädliche Feuchtigkeiten in ihrem Magen verzehret/ sondern auch alle Leibs- und Gemüths-Kräffte bestens gestärcket und ermuntert werden.

So vortreflichen Nutzen nun dieser Wein schaffen kan/ so schädlich kan er doch auch werden/ wann er zu überflüßig/ und sonderlich bey der Taffel getruncken wird. Und wenn allenfalls hohe Personen sich starck daran gewöhnet/ so ist billig/ und ihrer Gesundheit höchst zuträglich/ daß sie nach und nach sich von ihrem Appetit etwas abbrechen. Doch müssen sie solchen nimmermehr gantz und gar/ oder auch auf einmahl aufgeben/ sondern noch allezeit/ auf das Essen/ ein oder zwey Gläsgen voll/ zur Schliessung des Magens trincken.

Die Innländische und Teutsche Weine sind gar vielerley Geschlechts. Am besten werden darunter geachtet die Rhein- Moßel- und Mäyn-Weine. Nach diesen fo-

en die Neckar- Francken- Oesterreicher- Ty-
oler- und andere Weine.

Zu den Obern Rhein-Weinen gehö-
et billig auch der Elsaßer/ und zwahr so-
oohl der rothe/ als der weise. Diese Weine über-
aupt sind ziemlich hitzig und feurig/ schmecken
em Mund gar wohl/ und geben auch noch ei-
en ziemlich guten Magen-Wein ab. Doch
nuß man sich hüten einen Rausch darinnen zu
nachen/ indem sie das Haupt gar sehr beschweh-
en/ und große Kopf-Schmertzen verursachen.

Die unter-halb Landau/ am Gebürg
wachsende/ und sonderlich die zu Roth/ Wey-
er/ Edickoben/ Neustatt/ Mosbach/ Ham-
ach/ Kinspach/ Gimeldingen/ Forst/ Dei-
esheim/ und andern Orten mehr herkommende
Weine/ sind denen Elsaßern noch weit vorzu-
iehen; dieweilen sie weit subtiler/ flüchtiger/
und gesünder sind. Und ob solche gleich ein di-
ckes/ saures/ und irrdisches Saltz in sich führen/
o kan doch solches unsere Natur gar leichtlich von
hnen absonderen/ und so wohl durch den Urin/
als übrige Wege ausführen.

In dem Dorff Dorlsheim/ ohnweit
Straßburg/ und zwar auf dem so genannten Al-
ten-Berg/ wächset insonderheit ein trefflich-ge-
sunder u. wohl-schmeckender Wein; der da mit-
elmäßiger Wärme ist/ und ein zartes/ irrdisches/
und durch-dringendes Wein-Saltz bey sich füh-
ret. Er ist demnach nich nur ein guter Magen-
Wein/ sondern hat überdiß noch eine besondere
Krafft/ Nieren und Blasen zu reinigen/ wie
auch

auch Stein und Sand zu treiben / wannenhero er auch allezeit von dergleichen geplagten Perso- nen ordentlich solte getruncken werden.

Eine Stunde ober-halb Speyer an dem Chur-Pfältzischen Hoff Mechtersheim / wächset an einem bergigten Hügel ein guter/ gesunder/ und Geist-reicher Wein/ insgemein Narrenberger genannt / welcher trefflich süß / und lieblich schmecket / auch dem Magen gar wohl bekom- met. Er ist erst zu Chur-Fürst Carl Lud- wigs Zeiten also benambset worden : Denn da dieser einsmahls / mit einigen seiner Hoff- Bedienten / eine Stunde lang sich daselbsten auff- gehalten / hat er einem jeden derselben eine halbe Maas von diesem Wein zu geben befohlen ; als aber solche davon starck berauschet / und auf der Fort-Reyse kaum zu Pferd sitzen können / so hat sich der Löbl. Chur-Fürst über die Stärcke die- ses Weins gewaltig verwundert / auch alsobald nach dem Nahmen dieses bergigten Hügels ge- fraget; da aber die Einwohner des Hoffes ihm keinen besonderen Nahmen geben können / so hat er befohlen / solchen Hügel den Narren- Berg zu nennen; und dahero heisset auch dieser Wein noch auf heutigen Tags also.

Bey Wormbs / und um selbiger Ge- gend / wächset ebenfalls ein starcker Wein / wel- cher noch lüfftiger und flüchtiger / als der vorhin gemeldete Gebürgs- Wein zu seyn pfleget.

Insonderheit ist die so genannte Frauen = Milch berühmt / und kan man nicht läugnen / daß dieser Wein einen gar angeneh- men

men und Geist-reichen Geschmack habe; doch führet derselbe viele saure/ irrdische/ saltzichte/ und schwefflichte Theilgen bey sich / dahero er auch die ersten zwey Jahr etwas hart bleibet/ und den Kopff gar leichtlich einnimmet. Nach dieser Zeit aber wird er mild / und gibt einen guten Magen-Wein ab / der die Dauung wohl befördert/ anbey auch starck auf den Urin treibet.

Der unter Wormbs zu Nierstein wachsende Wein / ist dem Wormbser selbst/ noch weit vorzuziehen / in dem dieser Wein allezeit schön helle und klar gefunden wird / auch einen auten Geruch/ und angenehmen Geschmack besitzet. Hiernechst ist er auch ein trefflicher Nieren-Wein / der solche vom Sand/ und Stein bestens reiniget und befreyet / dahero er auch den Nahmen mag bekommen haben.

Unter allen Rhein-Weinen behalten die Bacharacher / nebst den Rheingauern / den Vorzug; indem diese allezeit weit angenehmer/ lieblicher/ und Geist-reicher schmecken/ als die übrigen alle. Sie sind überaus hell und klar / und führen viele subtile / schwefflichte / und sauer-saltzigte Theile bey sich / Krafft deren sie erwärmen / verdünneren / und zertheilen. Dahero bekommen sie auch einem schwachen Magen vortrefflich wohl / indem sie solchen nicht nur bestens erwärmen / sondern auch seinen kalten und zähen Schleim verbesseren / auflösen/ und ausführen; anbey auch die Dauung befördern/

dern / und alle innerliche Eingeweyde fürtreffli[illegible]
stärcken.

Zum ordentlichen Tisch-Trunck ab[illegible]
taugen sie nicht wohl / indem sie gar zu hitzi[illegible]
Nach Tisch aber / oder auch nach vollbrachter er[illegible]
ster Dauung / bekommt der Rhein-Wein[illegible]
mäßiglich zu sich genommen / über die massi[illegible]
wohl ; indem er das Uberbleibsel der Speiß[illegible]
im Magen angreiffet / zertheilet / und verzeh[illegible]
ret.

Diesen erst-besagten Weinen wird d[illegible]
bey Hochheim am Mayn / und Klingem[illegible]
berg am Stein / fast gleich geachtet ; dahe[illegible]
er auch von den Kauff-Leuten fleißig aufgesuch[illegible]
und auswärts verführet wird. Beyde Wei[illegible]
haben einen besonderen Erdsel / oder Erden-G[illegible]
schmack / welches anzeiget / daß viele schweff[illegible]
lichte / mit denen weinigten sauren Sali[illegible]
Theilen in ihme vermenget sind. Sie habe[illegible]
ebenfalls viel Feuer oder Hitze bey sich / un[illegible]
schicken sich demnach besser nach / als bey Tisch[illegible]

Die so genannten Bleicherte ode[illegible]
Schieler / und zwar sonderlich diejenige / wel[illegible]
che bey Hünningen / und gegen Andernac[illegible]
über / wachsen / schicken sich besser bey Tisch[illegible]
indem sie nicht so hitzig als letzt-gedachte Rhein[illegible]
Weine.

Es halten diese Bleicherte / der Far[illegible]
nach / das Mittel zwischen Roth und Weiß[illegible]
und führen also den Nahmen mit der Tha[illegible]
Sie haben insgemein einen trefflichen und ana[illegible]
nehmen Geschmack / bekommen dem Haupt un[illegible]
Mage[illegible]

Magen gar wohl / und beförderen die Dauung ...icht wenig. Doch muß man gleichwohl nie-...nahls zuviel davon trincken / dieweil sie ein ziem-...iches Feuer bey sich führen. Sonderlich aber ...nüssen diejenigen den Uberfluß desselben meiden / ...elche mit der Hartleibigkeit geplaget sind / in-...em sie etwas austrocknen und anhalten.

Die Mosel-Weine behalten billig nach ...en Rhein-Weinen / den Preiß; indem sie ...leichfalls gar subtil / rein / und klar sind. ...ie schmecken auf der Zunge überaus angenehm / ...nd bekommen auch dem Magen wohl. In ...ieren- Blasen- und Glieder-Beschwehrung ...eisten sie / wegen ihrer temperirten Eigenschafft / ...reffliche Hülffe. Weil diese Weine nicht viel ...chwefflichte und sauer-saltzigte Theilgen mit ...ich führen / so halten sie sich auch / wegen des ...bergewichts der wässerichten Theilgen / nicht ...ar lange; und müssen folglich / gleich nach dem ...rsten Jahr / weggetruncken werden.

Die Neckar-Weine sind fast von gleicher Eigenschafft / doch nicht so hitzig / ...ondern viel gelinder als die Mosel-Weine. ...um Trincken bey Tisch schicken sie sich gar ...wohl / indem sie lieblich schmecken. Ja es trifft ...as Sprichwort: Necker-Wein / Schlecker-...Wein / bey ihnen völlig ein. Doch ist immer ...iner dieser Neckar-Weine besser als der ande-...re / nachdem nemlich die Lage und der Ort ist / ...llwo sie hervorkommen.

Es halten sich diese Weine gleichfalls ...nicht gar lange / noch weniger aber lassen sie sich

sich verführen / indem sie sehr gerne abfallen. Hitzigen und dörrsüchtigen Leuthen bekommen sie nicht übel / wenn sie solchen zu ihrem ordentlichen Tisch-Wein erwehlen. Ingleichem haben sie die Krafft / Nieren und Blasen zu säubern / und die sandigte Unreinigkeiten auszuführen.

Die Francken-Weine gelten allezeit für Geist-reiche und wohl-schmeckende Weine: Im ersten Jahr sind sie zwar etwas hart / nachgehends aber werden sie gelinder und annehmlich.

Der beste wächst zu Klingenberg am Stein / welcher vielen Rhein-Weinen nicht das geringste nachgiebet : doch kan er niemahls dem Bacharacher und Rheingauer verglichen werden.

Nach dem Klingenberger kan der Ochsenfurther / Sommerhäuser / Fricкenhäuser / und Marckbreiter **Wein** gar wohl zu Tische dienen : indem diese Weine insgesamt Geist-reich und wohl-geschmackt sind / und da sie auch mehrentheils auf hohen Bergen wachsen / so werden sie allezeit von der Sonnen bestens destilliret / dahero sie nachmahls so wohl für Gesunde / als Krancke dienen können.

Die Tyroler / **wie auch die** Oesterreichischen Weine / sind an und für sich selbst gar angenehm zu trincken ; sie beschwehren den Magen nicht das geringste / sondern befördern vielmehr dessen Dauung. Doch haben sie die-

se-

an sich / daß sie / wegen ihrer Feurigkeit / rck auströcknen; dahero sie allezeit sehr spahr- n sollen getruncken werden.

Ohne diese bißher-erzehlte Weine fin- t man auch hin und her / an vielen Or- Teutschlandes / noch mancherley Weine. Sie ben aber nicht viel besonderes an sich / indem weder noch allzu wohlgeschmackt / noch auch derlich gesund zu trincken sind.

Sonsten wird auch / bekannter mas- / aus dem Wein / und zwar insonderheit s dessen Hefen / der so genannte Branden- Wein verfertiget; welcher sich durchgehends / gen seiner erwärmenden / zertheilenden / ver- renden / und durchdringenden Krafft / bester- ssen beliebt machet. Ja man muß solchem t Ruhm nachsagen / daß er einen schwachen d kalten Magen trefflich erwärme / den zähen agen-Schleim verzehre / und dessen Dauung ördere.

Wo aber derselbe alsobald auf das Es- / und zwar in grosser Menge genommen wird / chadet er nicht ein weniges / indem er die ro- / und annoch unverdauten Speisen / vor der t aus dem Magen fortschaffet / und folglich en groben und ungesunden Milch-Safft / nebst em dicken Geblüt verursachet; woraus her- hmahls allerhand Verstopffungen / Verhär- gen / Geschwülste / Dorrsuchten / und an- e dergleichen Zufälle mehr / her-entstehen.

Empfindet man nun einige Magen- schwehrung aufs Essen / so muß solcher

nur in einer geringen Quantität/ ja nur W
fels-weise genommen werden. Am sicherr
ist jedoch/ Abends beym Schlaffen-Gehen/ei
guten Löffel voll zu nehmen; denn da um sell
Zeit die Speisen mehrentheils verdauet/ und
noch das Uberbleibsel/ von einigen rohen und
reinen Feuchtigkeiten/ im Magen sich befindet
kan der Branden-Wein auf solche Weise ni
schaden.

Noch besser aber bekommt solche
wenn er mit Aniß / Zimmet / Citronen- o
Pommerantzen-Schahlen / versetzet ist; ind
er / auf solche Weise/ die Blähung und Un
nigkeiten des Magens / bestens zertheilet und f
treibet.

Insgemein aber schadet der Bra
den-Wein / sammt denen daraus verferti
Aquaviten / Essentzen / und anderen hitzigen
queurs, magern / dürren / und Cholerisch
Leuten / insonderheit wo sie mit hitzigen K
und Glieder-Schmertzen / Brust-Beschw
rungen / Blut-Flüssen / und anderen dergleic
Zuständen mehr beschwehret sind. Denn
solche Branden-Wein-Geträncke das Gel
nur mehr und mehr erhitzen und austrockn
so sind solche auch um desto mehr zu meiden.

Dicken / kalten und feuchten Na
ren / schlägt der Branden-Wein besser zu /
dem solcher die allzuviele Feuchtigkeiten
zehret / und das überflüßige Wachsthum
hindert.

Alten Leuten leistet der Brand
Wein ebenfalls gute Dienste / indeme sol

e kalte / schleimrichte / und böse Feuchtigkeiten
rändert und vermindert / hingegen aber die
hwache natürliche Wärme wiederum ersetzet /
nd stärcket.

Das IV. Capitel.

Vom Bier insgemein.

MAn bedienet sich des Biers so wohl in Teutschland / als anderer Orten; son-
erlich aber da / wo kein Wein / zum ordentli-
en Tranck / zu wachsen pfleget.

Es ist nicht zu läugnen / daß das
Bier einen wohl-schmeckenden und trefflich-
ährenden Tranck abgebe ; doch wird dabey
rfordert / daß es auch wohl bereitet seye / einen
uten Geruch und feinen Geschmack habe / so
ann den Magen nicht aufblähe / oder sonsten
eschwehre.

Gleichwie aber das Bier auf unter-
chiedliche Art bereitet wird / als hat es auch
nterschiedliche Würckungen ; und da der vor-
ehmste Theil desselben das Maltz ist / so muß
uch solches zuförderst wohl und tüchtig bereitet
erden.

Das beste / und gesundeste Maltz
st das / welches in der Mertzen-Lufft getröck-
iet wird. Dasjenige aber / welches Winters-
Zeit über dem Feuer geröstet oder gedörret wird /
t weit nicht so gesund / hat auch keinen so gu-
en Geschmack.

 Kommt

Kommt zu dem Maltz ein klares u
gesundes Wasser / nebst einem wohl- zeiti
Hopffen / so kan es ein gutes und wo
schmeckendes Bier geben / wann es anderst u
ter eines geschickten Meisters Hände geräthet.

Wenn aber das Bier nicht recht abg
gähret / noch von den Hefen wohl gereini
worden / so verursachet es Undaulichkeit / sch
michte Blähung / Colic / Verstopffung d
Leibes / Schneiden und Brennen des Harns

Ist im Gegentheil das Bier zu hitzi
und zu starck gemacht / so verursachet es Aufw
lungen des Geblüts / und Kopf- Schmertz
sonderlich wenn es allzu starck gehopffet ist.

Hier zu Land wird das Bier gemein
glich aus Gersten- Maltz / mit genugsamm
Hopffen vermenget / gekochet; und giebt es / a
diese Weise verfertiget / einen guten und wo
schmeckenden Tranck ab / der da wohl nähre
eröffnet / reiniget / und auff den Urin treibet.

Es wird auch bißweilen aus Weitz
oder Habern ein Bier gebrauet / davon zw
das erstere vor allen anderen Bieren am meist
nähret / doch hat es diese Untugend an sich / d
es die Brust beschwehret / und die inneren Ei
gewende leichtlich verstopffet.

Das Haber- Bier hingegen ist sch
temperirter / kühlet anbey und nähret / b
kommt sonderlich in Nieren- und Glieder- Z
ständen gar wohl.

Insgemein ist ein altes / dünnes / un
helles Bier allezeit besser und gesünder / als e
neue

ues / dickes / und trübes Bier; indem dieses
tere gemeiniglich den Leib starck aufblähet /
d verstopffet / Grimmen / und die kalte Pitze /
bst andern Zuständen mehr / verursachet.

Dem Geschmack nach sind die Biere
tweder süß oder bitter / wovon die erstere
n allerangenehmsten / weilen sie dem Mund
cht nur bestens schmecken / sondern auch zugleich
fflich nähren. Für schwache und kalte Mä-
n aber tauget solches nicht wohl / weilen es we-
n Mangel des Hopffens nicht so wohl wär-
et / und im Leib allerhand Verstopffungen
r inneren Glieder verursachet.

Dasjenige Bier / welches mit genug-
mmem Hopffen versehen ist / hat eine angeneh-
e Bittere / wie auch die Krafft den Magen
d übrige Eingeweyde wohl zu erwärmen / und
rselben Verstopffungen zu heben.

Ist aber das Bier zu bitter / so zeiget
an / daß es mit allzuvielem Hopffen versehen
ye; welches dann auf solche Weise nicht gar
gesund / dahero es leichtlich berauschet / oder
nsten den Kopff dumm und schwehr machet.

Das V. Capitel.

Von dem Bier insonderheit.

OBwohlen bey uns am Rhein-
Strohm der Wein im Uberfluß / und
ohlfeil zu haben / so findet man doch gleich-
ohl in den meisten Städten ein gutes und
ohl-schmeckendes Bier. Dergleichen denn in

unsern Gegenden zu Germersheim / Landau / Speyer / Heydelberg / Mannheim / und andern Orten mehr am Rhein-Strohm zu finden ist.

Den Vorzug behält doch unter allen / das Heydelberger- und Mannheimer-Bier / weilen solches nicht zu süß / noch zu bitter / sondern nach beyden Theilen gemäßiget ist.

Ein grosses trägt auch zur Annehmlichkeit des Biers der Böhmische Hopffen bey / welchen sie so viel als nöthig darunter mengen. Denn da dieser Hopffen / vor unserm Land-Hopffen / wenig sauerlichte / hingegen desto mehr öhlichte und flüchtige Saltz-Theilgen in sich hat / so giebt er auch dem Bier einen desto süsseren und angenehmeren Geschmack.

Nach vorbesagtem Bier folget das Germersheimer- und Speyrer-Bier / welche ebenfalls für gute und gesunde Biere passiren können / wo sie nemlich anderst gebührend zubereitet worden. Und kommt es hierinnen mehrentheils auf die Ruhm- oder Gewinn-süchtige Bier-Brauer an: Dann wenn diese wollen / so können sie eben so gut Bier machen / als man sonsten in den so genannten Bier-Ländern finden mag / obwohlen nicht zu läugnen / daß öffters das Wasser ein großes zu einem guten Bier mit beyträget.

Im Nürnbergischen ist sonderlich das Herschbrucker-Bier berühmt; man muß auch diesem Bier das Lob geben / daß es ein vortrefflich-gesundes Bier seye. Dem Geschmack

schmack nach / ist es zwar etwas bitter / aber doch nicht unangenehm ; es erwärmet und stärcket den Magen / und befördert zugleich die Dauung. Es hat auch eine besondere Krafft die inneren Eingeweyde zu stärcken / und deren Verstopffung zu heben. Insonderheit reiniget es die Nieren / und treibet Sand und Schleim von selbigen fort.

Diesem giebt nicht viel nach das Gräfenberger-Bier / wenigstens schmecket es angenehmer / und kan ebenfalls für ein gesundes Bier angesehen werden.

Es wird auch daselbst in der Stadt/ das Weitzen- und Weiß-Bier vielfältig getruncken. Da aber das erstere etwas blähet / und die Brust beschwehret / auch sonsten ein dickes Geblüt verursachet / als ist es nicht für jederman zu rathen.

Das daselbstige Weise Bier **kommet** fast mit dem Bayrischen weisen Bier überein: Beyde haben die Natur zu kühlen / und den Urin zu treiben. Doch ist dieses weise Bier für einen schwachen und kalten Magen nicht viel nutz / indem es denselben allzuviel erkältet / die Dauung verhindert / zähen Schleim machet / die Brust und alle innere Eingeweyde verstopffet / und endlich gar die Lungen- und Wasser-Sucht verursachet.

Dieses ist aber nur von denjenigen zu verstehen / welche dieses Bier mißbrauchen / oder auch bey Tisch allzuviel davon trincken wollten: wenn es aber von hitzigen Naturen

mitler Zeit / und zwar nach vollbrachter erster Dauung getruncken wird / dann kan es nicht schaden.

Das daselbst befindliche braune / oder das gemeine Stadt-Bier / ist / wo es recht zugerichtet und gebrauet worden / ein gesunder Tranck / hat einen guten Geschmack / bekommt dem Magen wohl / und befördert die Dauung: doch gehört zu dessen täglichem Gebrauch / für diejenigen / welche viel sitzen müssen / entweder ein gut Glaß Rhein-Wein / oder zu Zeiten ein Gläßgen Aniß-Brandenwein dazu / als welches die Blähung verhindert / und die vom Bier in den Nieren angesetzte schleimigte Feuchtigkeiten bestens absondert und ausführet.

In der Hoch-Fürstl. Brandenburgischen Residenz-Stadt Anspach wird ebenfalls so wohl ein ein weißes als braunes Bier gebrauet. Das erstere kommet mit dem Nürnbergischen und Bayrischen weißen Bier ziemlich überein. Dem letzteren aber muß man billig nachsagen / daß es dem Herschbrucker Bier nicht viel nachgebe.

Das Bayrische braune Bier ist delicat und wohl-schmeckend / dabey weder süß / noch zu bitter / es stärcket den Magen / und hat die Krafft die Speisen wohl zu verdauen / und einen guten Nahrungs-Safft daraus zu ziehen. Es kommet dieses Bier mit dem Sächsischen überein / ausser daß das letztere viel süsser und angenehmer zu trincken.

Das

Das Sächsische Bier ist gar unterschiedlich: Sonderlich taugt das gemeine Stadt-Bier / als das Jenenser / Leipziger / Wittemberger 2c. gar wenig; indem solche weder appetitlich noch gesund zu trincken.

Am schlimsten unter diesen Bieren mag wohl das Wittembergische Stadt-Bier seyn / welches insgemein der Cuckuck genennet wird. Es ist solches ein dickes / dunckles / und unreines Bier / hat einen widerwärtigen Geschmack / und kan lange Zeit von den fremden Ankommenden nicht wohl vertragen werden. Es blähet den Magen gewaltig auf / verstopffet die inneren Eingeweyde / beschwehret das Haupt / und machet bald truncken.

An dessen statt bedienen sich die Fremde meistentheils des so genannten Eulenburger-Biers / welches aus Gersten gebrauet wird. Man muß diesem Bier das Lob geben / daß es einen angenehmen Geschmack habe / und sonderlich zu Tisch diene / indem es den Magen gebührend erwärmet / die Dauung befördert / alle innere Gliedmassen stärcket / und sonderlich die Nieren vom Schleim / Sand / und Gries wohl reiniget / und folglich auch auf den Urin treibet.

Das Naumburger Bier ist ungemein fett / und deswegen denen Fremden Anfangs etwas unangenehm / wenn man es aber gewohnt hat / ist es ein gesundes Bier. Es hat eine ziemlich helle Farbe / und einen süssen angenehmen Geschmack / sättiget und nähret gar wohl /

erwärmet den Magen/ und giebt einen guten Nahrungs-Safft. Es hat dieses Bier eine grosse Krafft zu eröffnen/ zu verdünnern/ und zu laxiren; dahero auch solches in Verstopffungen des Leibes gar wohl bekommet. Ingleichem treibt dieses Bier auf den Urin/ und reiniget die Nieren vom Schleim und Sand.

Nebst diesen giebt es zwar noch viel und vielerley Sächsische Biere/ welche aber alle zu beschreiben unnöthig achte. Das beste unter allen mag wohl das Torgauer und Mersenburger seyn/ als welches aus Gersten gebrauet wird/ und einen angenehmen Gewürtz-Geschmack hat. Dem Magen bekommt dieses Bier sehr wohl/ erwärmet und stärcket solchen/ und befördert dessen Dauung gewaltig. Denen Nieren und Blasen ist dieses Bier sonderlich dienlich/ indem es solche gar wohl reiniget/ und den Stein verhütet.

In Leipzig/ und andern Sächsischen Städten/ ist sonderlich der Duchstein/ und Breyhan bekannt; welche Sommers-Zeit gar angenehm zu trincken sind.

Der Duchstein wird eigentlich zu Ratzenburg gebrauet/ ist ein klares Bier/ und kommt dem Geschmack nach/ fast mit dem Wein überein; ja es pflegt auch/ (gleich jenem) den Menschen zu erhitzen und zu berauschen/ dahero dann dessen Ubermäßigkeit eiffrigst zu meiden. Wann es aber mäßig genommen wird/ so bekommt es dem Magen trefflich wohl/ erwärmet und stär-

cket denselben / und hilfft zur Verdauung der Speisen ein grosses.

Ausser dem hat der Duchstein eine grosse Krafft den Urin zu befördern / und die Nieren und Blasen zu reinigen / dahero solcher in wassersüchtigen Geschwülsten / Glieder-Beschwehrungen / und Verstopffungen der Nieren / gar wohl bekommet.

Der Breyhan **hat mit dem Duchstein** fast gleiche Eigenschafft / besitzet auch einen gleich-mäßigen Wein-Geschmack / und wird aus Weitzen- und Gersten-Maltz bereitet. Der Halberstätter **Breyhan** wird für den besten gehalten; indem er vor andern gar angenehm schmecket / den Magen erwärmet / und dessen Dauung befördert.

Das Breßlauer / Schlesische und Böhmische Bier haben fast einerley Geschmack und Natur; doch behält das Böhmische den Vorzug / indem es vor andern einen vortrefflich-angenehmen Geschmack besitzet / und dem Magen gar wohl bekommet / denselben erwärmet / stärcket / und hiernechst eine gute Nahrung giebet.

Ausser dem giebt es noch unzählig viele ausländische Biere / welche jeden Landes Inwohnern zur Nahrung und Durst-löschen dienen: bey deren Gebrauch aber ist insgemein zu mercken / daß die Biere niemahls zu dick / zu hitzig / oder zu starck seyn sollen / indem sie sonsten sich weder zu Tisch / noch auch zum Durst-löschen / schicken.

So-

Sodann sollen Gelehrte / und andere müßige Leute / sich nur an die dünne Biere halten / indem solche nicht nur die übermäßige Hitze und Durst löschen / sondern ihnen auch zur Verdauung der Speisen und Erhaltung eines flüssigen Geblüts / weit besser dienen.

Es wird auch noch eine Art von dünnen Bier gemacht / welche einige Klein-Bier / oder Koffent nennen / und in dem Heßischen / Brandenburgischen und Sächsischen / gar gebräuchlich ist. Es hat aber dieses Kleine-Bier eine gar schlechte Krafft / und ist vom Wasser nicht viel unterschieden / ausser daß es einen geringen Bier-Geschmack besitzet. Für arme Leute kan es noch passiren / weilen es doch noch etwas kräfftiger als das schlechte Wasser selbsten ist.

Ob nun wohl das Bier in den mehrsten Ländern zum ordentlichen Tisch-Trunck gehalten wird / so hat es gleichwohlen die Kräffte bey weitem nicht als wie der Wein / kan auch gleich diesem den Magen nicht so gut stärcken / noch auch die Speisen so wohl verdauen helffen. Denn / da zur rechten Kochung der Speisen im Magen / nur eine gantz dünne und flüssige Feuchtigkeit erfordert wird / das Bier aber insgemein ein dickes Geträncк ist / so kan es auch zur Auflösung der Speisen niemahls so wohl dienen / als der Wein und das Wasser. Von welches letzteren seiner Eigenschafft / Gebrauch / und Nutzen in folgendem Capitel umständlich soll gehandelt werden.

Das VI. Capitel.

Von dem Wasser überhaupt.

Es ist oben in der ersten Abtheilung schon gemeldet worden daß des Menschen Leben und Gesundheit / in einer gleichlingen Vermischung der natürlichen Wärme und Feuchtigkeit bestehe: da aber durch die Bewegung das Geblüt sich erhitzet / und die wässerigte Theilgen sich verzehren / als ist nöthig ein dergleichen Getränck zu erwählen / welches die abgegangene natürliche Feuchtigkeiten wiederum ersetzen / die Hitze mäßigen / und unsern Leib abkühlen könne.

Hierzu schicket sich nun das Wasser am besten; denn dieses hat nicht nur die Krafft / das hitzige und dicke Geblüt zu verdünneren / abzukühlen / und flüssig zu machen; sondern auch den Menschen zu erquicken / und zur Verkochung und Verdünnung der Speisen beförderlich zu seyn.

Es ist auch das Wasser das allernützlichste und nothwendigste Element / welches keine Creatur entbähren kan / und hat sonderlich der Mensch eine natürliche Neigung zu demselben / weilen es ihn offtmahls zu erquicken vermag.

Es ist auch dessen Gebrauch zu allen Zeiten / und allbereit vom Anfang der Welt her / am gewöhnlichsten gewesen / und haben die Menschen / biß zu Noä Zeiten / nichts denn Wasser getruncken / und sind darbey nicht nur sehr gesund

ver-

verblieben / sondern so gar auch zu einem hohen Alter gelanget. Nach der Hand aber / als die Menschen andere hitzige Geträncke erwählet / hat die Gesundheit / sammt dem Alter der Menschen / immer mehr und mehr abgenommen. Und gewißlich es könnte der Mensch sein Leben viel gesünder erhalten / und ein hohes Alter erlangen / wenn er des edlen Wassers sich meistentheils bedienen wolte.

Kräncklichten und schwächlichten Leuten bekommt das Wasser am allerbesten; denn es erquicket gewaltig / kühlet das hitzige Geblüt / erweichet und verdünnet die Speisen / daß sie der Magen desto gemächlicher verkochen kan / erfrischet auch alle innere Glieder / verbessert derselben hitzige / saure / und saltzigte Theilgen / benimmet den Durst und Trockenheit des Mundes / und verschaffet anbey einen leichten Abgang der natürlichen Unreinigkeiten / so wohl durch den Urin / als durch den Stuhl-Gang.

Es ist das Wasser gleichsam ein Kapp-Zaum des so genannten Calidi innati, d. i. unserer immer-zehrenden natürlichen Wärme / und verhindert / daß es das Humidium radicale, oder die natürliche Feuchte unsers Cörpers nicht so leichtlich verzehren könne. Das Haupt / wie auch die übrigen Glieder des Leibes / bleiben dadurch leicht und munter / ja zu allen Geschäfften willig und bereit. Von Kopff- und Glider-Schmertzen wissen die Wasser-Trincker nichts / und so etwann dergleichen sich äussern wollte / so wird es jedannoch durch das Wasser-trincken leichtlich gehoben.

Ein

Empfindet der Mensch eine innerliche Verwundung oder Geschwührung des Magens/ der Gedärme und Blaßen/ oder auch sonst eine starcke Säure und Sod-Brennen im Magen/ so bekommt das Wasser hierzu vortrefflich gut/ indem solches die Schärffe und Säure mindert und lindert.

Uberhaupt ist und bleibet das Wasser für alle Menschen der gesündeste Tranck; ja es ist kein Glied am gantzen Menschen zu finden/ welchem das Wasser zu wider wäre. Es erhält alle natürliche Säffte des Leibes in einem gehörigen Gleich-Gewicht/ selbige werden auch dadurch niemahls/(als wie durch die Weine/starcke Bier/ und andere hitzige Geträncke zu geschehen pfleget/) in ein auserordentliches Wallen gebracht/ dahero dann der Mensch des Tags über allezeit aufgeraumt verbleibet/ des Nachts aber ruhig und süße schläffet.

Beym Wasser-Trincken bleibt des Menschen Farbe natürlich/ die Augen hell und scharff/ der Athem lieblich/ und die Glieder hurtig und munter. Wer daran zweiffelt/ stelle einen mit Wein angefüllten Menschen/ einem Wasser-Trincker entgegen/ so wird er innen werden/ das der letztere den ersteren an Leibs-und Gemüths-Kräfften allezeit weit übertreffen werde. Die Erfahrung lehret es/ daß der Mißbrauch des Weins die Schärffe des Verstandes benehme/ und alle Sinne stumpff mache: Er vermindert das Gedächtnuß/ verwirret die Einbildungs-Krafft/ und schwächet überhaupt unsere gesunde Vernunfft nicht wenig. Er ist gleich

einem

einem lebendigen Kalck zu achten / welcher an eines Baums Wurtzeln geleget / zwar dessen Früchte ehender zur Zeitigung bringet / den Baum aber selbsten bald dadurch verderbet.

Da nun aber das Wasser dergleichen schädliche Hitze und Schärffe nicht bey sich führet / so kan es auch desto weniger schaden. Schwächlichte und kräncklichte Personen sind von des Wassers Vortrefflichkeit überzeuget / und müssen gestehen / daß ihnen das Wasser weit besser / als der Wein oder das Bier bekomme. Es sind auch die Wasser-Trincker meistentheils weit gesunder / als die Wein- und Bier-Trincker: Ja Leute so kräncklicht und schwach sind / können sich unter GOttes Seegen lange Zeit damit durchschleppen.

Man siehet auch / daß die Wasser-Trincker insgemein einen guten Verstand / treffliche Vernunfft / und aufgeklährten Geist besitzen / vor andern auch geschickt sind eine Sache wohl zu erforschen und zu unterscheiden.

Es ist und bleibet demnach eine ausgemachte Sache / daß das Wasser unserer Natur am alleranständigsten; sintemahlen dadurch die Flüssigkeit und Bewegung unserer Leibs-Säffte am besten unterhalten wird. Es bezeugen auch solches so viel millionen Menschen / so wohl in Europa / als in andern Theilen der Welt / welche niemahls nichts anders als das pure Wasser trincken / und darbey gleichwohl beständig gesund und lange leben / auch vermögend sind / viele und gesunde Kinder zu zeugen.

Es

Es ist wohl lächerlich / daß viele ihre Natur durch hitzige Weine / und andere dergleichen Geträncke / zu stärcken suchen / da sie doch solche hiedurch vielmehr schwächen / und untüchtig machen. Hingegen ist das Wasser hierzu viel nutzlicher / indem es das Geblüt / sammt den übrigen natürlichen Säfften unseres Leibes / beständig gut und flüssig erhält / daß solche nachmahls durch alle Wege / ohne sonderbare Mühe durchdringen können. Und weilen das Wasser die allzu-große Hitze der Säffte / als eine der vornehmsten Ursachen der Unfruchtbarkeit / abkühlet und temperieret / solches auch / nach seiner Eigenschafft / einiger maßen lüfftig und durchdringend ist / so ist leicht abzunehmen / daß solches auch zur Erzeugung und Fruchtbarkeit weit mehr / als der Wein / und andere starcke Geträncke beytragen könne.

Das Land-Volck / sonderlich arme Leute / haben mehrentheils die meisten und gesundesten Kinder / ohnerachtet sie recht hart schaffen / und nichts anders als das klare Wasser trincken. Ingleichem haben die Türcken bekannter massen die Viel-Weiberey / und zeugen auch viele Kinder / da sie doch gleichwohlen keinen Wein / sondern lauter Wasser zu trincken pflegen.

Da nun der Mensch beym Wasser und Brod gesund seyn / und ein hohes Alter erreichen kan / als gebührt solchem Wasser auch der Vorzug vor allem andern Getränck. Und wäre demnach wohl zu wünschen / daß der Mensch die Lüsternheit nach anderm Getränck überwinden /

und statt derselben das Wasser erwählen wollte; so würde er nicht nur gesund leben / sondern auch ein hohes Alter erreichen können.

Das VII. Capitel.

Von dem Wasser insonderheit.

Es ist eine bekannte Sache / daß das Wasser gar vielerley / und immer eines besser als das andere beschaffen seye / nach dem nemlich die Landschafft / oder das Erdreich beschaffen ist / dadurch es fliesset / sintemahlen daßselbe bald ein gutes und süsses / bald aber ein saures oder saltzigtes Wasser herfür zu bringen pfleget.

Es ist uns aber allhier nur die Rede von dem süssen Wasser / welches die Menschen insgemein zum Trincken / Essen / und Kochen gebrauchen. Da nun dieses gar unterschiedlich beschaffen / als soll man billich dessen Eigenschafft vorerst wohl zu erkundigen bemühet seyn.

Die erste und vornehmste Prob eines guten Wassers bestehet darinnen / wann es fein frisch / klar / hell / und leicht ist: so dann / wenn man solches in ein Glaß schüttet / es / den Perlen gleich / auf und die Höhe steiget. Ist aber das Wasser nicht klar und hell / sondern statt dessen trüb und dicklicht / und setzet darbey einen schleimigten Satz an / oder hat wohl gar einen üblen Geruch / und stinckenden Geschmack / so taug

ei

es nicht viel / und soll demnach von den Menschen niemahls gebrauchet werden.

Endlich erkennet man auch die Güte des Wassers daran / wann solches / zum Feuer gesetzt / bald kochet / und so man es vom Feuer wieder hinweg-nimmet / geschwind und in kurtzem erkaltet.

Das beste und gesundeste Wasser ist wohl das Quell-Wasser / welches aus den Bergen hervor quillet: je steinigter und sandigter nun das Erdreich der Quelle beschaffen / desto klärer und gesünder ist nachmahls auch das dazwischen herfür-quellende Wasser. Stehen anbey dergleichen Quellen gegen Morgen / so ist es noch besser / weilen so wohl die Sonne / als Lufft / das Wasser nachmahls füglicher reinigen und verbesseren können.

Dieses Berg-Quellen-Wasser / weil es frisch ist / läßt sich gar wohl durch Röhren anderwärts hinleiten / ohne daß es von seiner Krafft etwas verliehren sollte; vielmehr wird dessen Frisch- und Härtigkeit dadurch in etwas gebessert / und schicket sich folglich nicht uneben zu Spring- und Röhr-Brunnen.

Nach dem Berg-Quellen-Wasser / folget nunmehro das Zieh-Brunnen-Wasser / welches auf ebenem Lande am gewöhnlichsten ist. Die beste Zieh-Brunnen sind die / welche an steinigten oder sandigten Oertern gegraben werden.

Ist aber das Brunnen-Wasser nicht zum besten beschaffen / und hat die obigen Eigenschafften nicht an sich / so muß man dergleichen

chen Brunnen jährlich wenigstens einmahl frisch aus-schöpffen / von dem darinnen enthaltenen Schleim und Wust säubern / auch zugleich etwas Saltz hinein werffen; denn dieses reiniget und läutert das Wasser / und verhütet dessen Fäulung gewaltig.

Es ist auch ein großer Fehler / daß man dergleichen Brunnen / welche ohnedem ein gar zu weiches und mattes Wasser haben / oben zudecket / und eine Pumpe hinein stellet / das Wasser dadurch heraus zu pumpen. Die gesunde Vernunfft giebt es / daß dergleichen Wasser nur matter und abgeschmackter werden / und zwar darum / weil ihnen der Einfluß so wohl des Gestirns / als der frischen Lufft entzogen wird / welches jedoch gewißlich ein großes zur Güte des Wassers mit beyträgt. Anderst verhält es sich aber / wann dergleichen Brunnen ein frisches und hartes Wasser haben / dann lassen sie sich endlich noch wohl in Pump-Brunnen verwandeln.

An denjenigen Orten / wo wegen übler Beschaffenheit des Erdreichs / weder Spring- noch Zieh-Brunnen zu haben / kan das aufgefangene Regen-Wasser deren Stelle ersetzen. Es übertrifft auch dieses Wasser alle andere an Klarheit / Leichte / und Süßigkeit: Und da dasselbe / so wohl von der Sonnen / als äußern Lufft gar wohl gereiniget wird / so ist es auch vor allen andern sehr gesund.

Das beste Regen-Wasser fället im Früh-Jahr und Sommer; denn da die Lufft um selbige Zeit am besten beschaffen / die Sonne auch alsdann am kräfftigsten zu seyn pfleget / so

wird

wird dieses Wasser desto besser von allen seinen Unreinigkeiten gesäubert.

Das im Mertzen fallende Wasser wird zwar für das härteste gehalten / und soll auch solches nicht so leicht verderben ; gleichwohlen aber kommt es dem obigen lange nicht bey / weilen solches mehrentheils aus Schnee-Wasser bestehet/ welches bey weitem nicht so hell / rein / und klar/ als das Mayen-Regen-Wasser beschaffen ist. Der Geschmack selbsten ist auch nicht so süß und leicht / sondern etwas scharff und schwehr/ woraus man dann des Wassers schneeigte Eigenschafft leichtlich erkennen kan.

Das Fluß- und Morast-Wasser muß auch zu weilen / im fall der Noth/ zum Durst-löschen und Kochen dienen; wie dann dergleichen öffters denen Holtz-Hackern und Soldaten begegnet. Wañ sich die Flüsse rein/hell/ und klar befinden/so köñen sie so wohl zum Durst-löschen/ als auch zum Kochen gebrauchet werden. Anderst aber verhält es sich mit unreinen trüben Flüssen/und still-stehenden morastigen Wassern/ dessen sich so wohl die Reisende / als die im Feld stehende Soldaten öffters zum Kochen und trincken bedienen müssen. Denn da dieses Wasser voller Unreinigkeiten stecket / so machet es auch allerhand Verstopffungen / und erreget viele kalte und hitzige Fieber. Dahero soll man dergleichen Wasser vor dem Gebrauch durch ein Tuch seygen oder auch abkochen / und also wieder erkaltet / davon trincken. Hat man Anis- oder Fenchel-Saamen bey der Hand / so kan man

solches mit dem Wasser zugleich kochen / sintemahlen dadurch das Wasser so wohl angenehm / als gesund gemachet wird. Wem dergleichen Saamen nicht anständig wäre / der mag nur eine gebähete Cruste Brod darein werffen / oder auch ein Stück voneinander-geschnittenen Meer-Rettig in das Geschirr legen / so wird solcher alle Unreinigkeiten des Wassers an sich ziehen.

Bey uns am Rhein-Strohm / sonderlich gegen dem Gebürg zu / haben wir gute und gesunde Wasser / nur sind sie etwas zu frisch / und bringen manchen in grosse Ungelegenheit. Sonderlich werden unsere Gebürgs-Leute vielfältig mit der Dörr- und Wassersucht / Entzündungen der Lunge / Seiten-Stechen / Magen-Drücken / Erbrechen / und andern Zuständen mehr befallen; welche Zustände überhaupt sehr gerne von einem gähen und kalten Trunck Wassers ihren Ursprung nehmen. Dann / wann die inneren Eingeweyde entweder durch starcke Arbeit / oder sonstige Bewegung / allzuviel erhitzet / hernach aber auf einmahl mit einem kalten Trunck Wassers abgekühlet und erschrecket worden / so verursachet solches eine Stillstehung und Verdickerung des Geblüts / und übriger natürlicher Feuchtigkeiten / woraus dann nothwendiger Weise obige Zufälle insgesammt her-entstehen müßen.

Diesem nun vorzukommen / sollen billig arbeitsamme / oder sonst erhitzte Leute / vorerst ein wenig ausruhen / den Mund mit dem Wasser wohl ausspühlen / und beyde Hände / sonderlich aber die Pulß-Adern / mit dem frischen

Wasser

Wasser wohl anfeuchten / und so dann nach und nach von dem Wasser selbsten trincken. Denn auf diese Weise wird das Geblüt abgekühlet / und der Durst ohne Schaden gestillet.

Es wollen zwar einige behaupten / daß zu einem gesunden und langen Leben alles Trincken solle warm genommen werden: allein ein solches streitet so wohl wider unsere Gewohnheit / als auch wider die Erfahrung / indem viele tausend Menschen / und sonderlich der gemeine Hauffe durchgehends / das Wasser nicht anderst als kalt trincket / und sich jedannoch sehr wohl dabey befindet.

Zarte und schwächlichte Personen thun jedoch nicht übel / wenn sie sich des kalten Geträncks in etwas enthalten / und solches bey Tisch überschlagen zu sich nehmen. Beständig aber bey Tisch also warm zu trincken / ist zwar nicht ungesund / machet aber die Natur dermassen zärtlich und weich / daß sie hernachmals nicht das mindeste kalte Getränck mehr leiden oder vertragen kan.

In Mitternächtigen Landen wird aus Wasser und Honig ein besonderer wohlschmeckender Tranck verfertiget / den die Lateiner Hydromel nennen / welcher auch dem Mund gar wohl schmecket / und den Magen erwärmet. In Wein-Ländern weiß man nichts von ihm / in Bier-Ländern aber mag er noch gelten / indem er den Durst wohl stillet / den Magen auch erwärmet / und stärcket. In Brust-Beschwehrung und Husten ist er son-

derlich dienlich/ und vermögend die Brust zu reinigen und den Husten zu stillen.

In grossen Städten findet man noch eine andere Gattung dieses Geträncks/ insgemein Meth genannt. Es bestehet ebenfalls aus Wasser und Honig/ doch kommen noch Gewürtze und andere Sachen darzu. Dieser Meth nun ist überaus süß und lieblich zu trincken/ dabey aber wegen des vielen Gewürtzes gar hitzig/ dahero er gleich dem Wein und Bier starck berauschet/ hernach aber mehrentheils gar übel bekommet/ und sonderlich hitzigen und Gall-süchtigen Leuten ungemeine Kopff-Schmertzen verursachet.

Das VIII. Capitel.

Von dem Thee/ und anderm warmen Wasser-Getränck.

DAß unsere alte Vorfahren vom Thee- und Caffee-Trincken nichts gewust/ ist mehr als zu bekannt/ und sind doch gleichwohlen/ auch ohne selbiges Getränck/ frisch und gesund geblieben: haben sie sich nicht allzu wohl befunden/ so muste ihnen ein gekochtes Kümmel- Ehrenpreiß- oder Salbey- Wasser statt des Thees dienen/ wormit sie sich auch vielmahls bestens geholffen haben.

Nunmehro aber ist der Thee und Caffee dermassen gemein/ daß man solchen so wohl vor/ als nach Mittag/ trincket; und

das öffters nicht so wohl aus Noth / als nur zum Zeit-Vertreib.

Der Indianische-Thee kommt mit unserm Ehrenpreiß der äußern Gestalt nach ziemlich überein; dem Geschmack und Geruch nach aber / ist er viel von ihme unterschieden; indem der Ehrenpreiß bey weitem nicht so lieblich riechet und schmecket.

Man bringet solchen Thee unter zweyerley Gestalt zu uns / als nemlich grün und und schwartz / wovon jedoch der erstere insgemein den Preiß behält.

Die Art und Weise / wie solcher zubereitet wird / ist bekannt / und muß solcher niemahls gekochet / sondern nur mit sied-heissem Wasser angebrühet / und vermittelst dessen die Kräfften ausgezogen werden.

Es ist nicht zu läugnen / daß das Thee-Trincken zu seiner Zeit vortreffliche Dienste leiste: insonderheit bekommt er gar wohl in Haupt-Schmertzen / da er dann bey denjenigen / welche sich nicht gar sehr daran gewöhnet / augenscheinliche Hülffe leistet. Nicht weniger dienet er in Glieder- Nieren- und Blasen-Beschwehrungen / wie auch im Zahn- und Augen-Wehe / Husten / Heißerkeit / und vielen andern Zuständen mehr / als wovon in unserm Mitleidigen Artzt vielfältig gemeldet worden.

Für gesunde Personen ist er ebenfalls nicht zu verachten / und können sie sich dessen / bey erheischendem Nothfall / zur Löschung des Durstes / so wohl Morgens früh / als Nachmittags bedienen; doch mit dem Unter-

 scheid /

scheid/ daß diejenige Persohnen / welche schon
alt/ oder sonst magerer Natur sind / selten und
niemahls gar viel davon trincken sollen / massen
der Thee die bey ihnen befindliche Tröckne noch
mehr vergrössert / wie nicht minder auch den
Schlaff verhindert.

Dicken und fetten Personen be-
kommt der Thee weit besser / indem er de-
ren allzu grosse Feuchtigkeiten auströcknet/ und
durch den Urin abtreibet. Solchen Falls nun
muß er fein starck gemachet seyn ; wenn er aber
gar zu wässericht bereitet / und noch darzu in gros-
ser Menge täglich getruncken wird / so ist billig
zu muthmassen / daß der Magen davon zu sehr
ausgedehnet / und dermassen geschwächet wer-
de / daß er sich nachmahls nicht mehr gebührend
zusammen ziehen / noch auch die Speisen wohl
verdauen könne : woraus dann nachgehends
nothwendiger weise ein grober Nahrungs-Safft,
und verderbtes dickes Geblüt zu erfolgen pfleget
welches gerne allerhand beschwehrliche Zufäll
verursachet.

Bey uns am Rhein-Strohm wird e
mehrentheils mit Milch und Zucker vermenget
und zwar dergestalt / daß man zu einer einge-
schenckten-Thee-Tasse / ohngefehr ein biß zwey
Löffel voll Milch giesset. Wer ihn aber noch
annehmlicher haben will / kan in das Thee-
Wasser ein wenig frische Citronen-Schaalen
werffen / und die Milch mit ein paar Laurus-
Blättern aufkochen ; so ist er auf solche Weis
so wohl annehmlicher / als auch gesunder zu trin-
cken.

G

Gemeine Leute können statt des ausländischen kostbahren Thees / sich der Betonien- Ehrenpreiß- oder Salbey-Blätter bedienen: sie müssen aber solchen inländischen Thee niemahls lang kochen / sondern ebenfalls nur mit sied-heissem Wasser anbrühen / und folglich die Kräfften etwas ausziehen lassen / so werdē sie nicht weniger einen recht angenehmen Tranck überkommen. Gewiß ist es / daß die zarte Salbey-Blätter / gleich dem Thee auf obige Art bereitet / eben die Dienste / ja vielleicht noch besseren Nutzen leisten könnten / als wie der Thee selbst / wenn wir nur nicht mit der lächerlichen Einbildung gestraffet wären.

Der Caffee ist zwar nicht so gemein als der Thee / doch wird er auch gar vielfältig / und zwar sonderlich von Stands- und andern vornehmen Persohnen / so wohl des Morgens früh / als des Nachmittags auf das Essen getruncken.

Es hat der Caffee ebenfalls die Tugend / das Geblüt in seiner Flüßigkeit zu erhalten / und den Durst zu stillen. Nebst dem ist er gar kräfftig / die Säure im Magen zu verbesseren und hinweg zu bringen / ja auch den Magen selbst zu stärcken / und dessen Dauung zu befördern. Im Magen-Weh und anderen Leibes-Schmertzen / sonderlich aber in der rothen Ruhr verbessert er nicht nur die allzu scharffe Feuchtigkeit / sondern lindert auch die Schmertzen gewaltig.

Auf das Essen genommen / befördert er die Dauung / sonderlich bey schwachen Persohnen /

sonen / und die des Weins nicht gewohnt sind;
doch muß er alsdann also pur / und ohne Milch,
auch über zwey oder drey Tassen niemahls ge-
truncken werden / indem er sonst den Magen
aufblähet / und folglich die Dauung nur mehr
verhindert als befördert.

**Es ist demnach eine üble und schäd-
liche Gewohnheit** / daß man Nachmittags
aufs Essen bey vollem Magen / und noch nicht
geschehener Verdauung / in denen Versamm-
lungen oder Compagnien den Caffee also häuffig
hinein schlürffet / und den Magen damit anfül-
let. Denn da der Magen von den Speisen
noch nicht entlediget / so wird solcher durch das
übermäßige Caffee-Trincken aufgeblähet / dessen
Dauung verhindert / und dergestalt geschwä-
chet / daß er nicht im Stande ist / einen tüch-
tigen Milch-Safft und gutes Geblüt zu verfer-
tigen; dahero auch wegen den im Magen zu-
rück-bleibenden schleimichten Unreinigkeiten
Schwachheit des Magens / Wiederwillen ge-
gen das Essen / Glieder-Schmertzen / und beym
Weibl. Geschlecht / Hinterhaltungen der Monat-
lichen Rose / ja der weisse Fluß selbsten / sich er-
eignet.

Diesem nun vorzukommen / soll er nicht
unter drey biß vier Stunden nach dem Essen / und
das nicht alltäglich / sondern etwan in der Woche
dreymahl / zu wenig Tassen genommen werden;
da er dann endlich / auf solche Weiße / nicht scha-
den mag.

**Diejenige welche des Morgens den
Caffee mit Milch trincken** / irren eben nicht;
seh-

ehr / dieweil er durch die Milch in etwas gemäßiget wird / und folglich den Magen so hart nicht angreiffet; doch soll man auch hierinnen gebührende Maaß zu halten wissen. Denn / wann solcher des Morgens allzuhäuffig getruncken wird / so schwächet er nichts desto weniger ebenfalls den Magen / und erreget obige Zufälle.

Wird aber der Caffee zu rechter Zeit und nicht zuviel getruncken / so kan er eben nicht schaden; indem er den Magen / Haupt / und Brust erwärmet / die Flüsse vertreibet / und ein gut Mittel gegen die Schlaff-Sucht abgiebet.

Magern Leuten bekommt er nicht gar wohl / weilen er sie zuviel auströcknet; doch wann sie solchen mit Milch / oder auch nicht zuviel davon trincken / so kan er ihnen endlich noch erlaubet werden. Dicken / und fetten Personen aber bekommt er weit besser / doch ohne Milch getruncken / indem er ihre überflüßige Feuchtigkeiten auströcknet und verzehret.

Es pflegen auch etliche die rohe Gersten / gleich denen Caffee-Bohnen zu brennen / und auf die nemliche Weiße zu trincken; Sie kommt aber mit dem rechten Caffee bey weitem nicht überein / indem dieser Tranck niemahls so wohl schmecket / auch bey weitem nicht so gesund ist / und pfleget er nur insgemein den Magen und Leib gar sehr aufzublähen.

Die Chocolade ist gleichfalls ein bekannter Tranck / und nicht zu verachten / zumahl wenn er wohl bereitet wird. Er hat eine besondere Krafft den Magen zu erwärmen und zu stärcken / stillet Hunger und Durst / bekommt

der

der Brust und Lunge gar wohl / erquicket / und erstreuet alle Lebens-Geister / und stärcket auch nach einiger Aussage / die schwachen und abgematteten Naturen.

Des Morgens bekomt der Chocolade gar wohl / sonderlich / wenn er mit Milch bereitet / und mit geröstetem weissen Brod genossen wird. Da aber nicht jedermann die Milch verträget / so kan er für solche Leute nur mit Wasser verfertiget werden / da er dann ebenfalls nicht zu verwerffen.

Es hat der Chocolade eine dermassen nährende Krafft / daß ein Mensch gar wohl einen halben / auch wohl einen gantzen Tag drauf / ohne Beschwehrung / fasten kan.

In der Lungen-Sucht / Durchbruch / und rothen Ruhr kan er ebenfalls treffliche Dienste leisten / zu welchem Ende er auch mit Milch / Mandeln / und etwas Muscat-Nuß bereitet wird.

Gall-süchtige Leute aber / müssen sich jederzeit dafür hüten / weilen er die gallichten Feuchtigkeiten und daraus entstehende Hitze / nur immer vergrösseret.

Für fette und dicke Personen tauget der Chocolade auch nicht viel / indem er die ohne dem beschwehrliche Fettigkeit des Leibes / nur noch mehr vergrössert und ansetzen machet.

In den Leber- Miltz- und Nieren-Beschwehrungen / wie auch anderen Zuständen des Unter-Leibes / muß man solchen ebenfalls auf die Seite setzen / sintemahlen er die innere

Ein-

Eingeweyde nur mehrers verschleimet / verstopfet / und erhitzet. Und eben um deßwillen soll er auch von gesunden Personen nicht allzu offt / noch weniger täglich / genossen werden / weilen er sonst mehr schaden als nutzen dörffte.

Die IX. Abhandlung.
Von der Bewegung.

Das Erste Capitel.
Von der Bewegung des Leibes insgemein.

Ob zwar das Essen und Trincken zur Erhaltung des menschlichen Lebens unentbehrlich nöthig / und der Mensch natürlicher Weiße ohne selbige nicht bestehen kan / so ist anbey doch dieses nicht zu läugnen / daß die Bewegung eben so nöthig seye. Denn wann gleich der Mensch seinen Leib mit den allerniedlichsten Speisen anfüllen und beleben / hingegen aber niemahls bewegen / sondern nur allezeit auf der faulen Seite liegen wollte / so würde ihme nicht nur Essen und Trincken wenig helffen / sondern wohl gar großen Schaden bringen: Massen solcher Gestallt das Geblüt sich verdickern und stillstehen / und folglich durch seine Fäulnüß im menschlichen Leibe nur mancherley Unheil anstifften thäte.

Es

Es ist oben schon in der ersten Abtheilung gemeldet worden / daß das Geblüt in einer beständigen Bewegung sich befinde/und solche zugleich durch die äußerliche Bewegung um ein großes befördert werden müsse; weilen ohne diese die innerliche Bewegung des Geblüts ohnmöglich recht bestehen kan / sondern sich nothwendiger Weiße stocken und verdickern muß. Da aber solches nachmahls/wegen seiner dicken Consistentz / durch die kleine / zarte / und enge Blut-Aedergen sich nicht durchpressen kan / so ist leicht zu erachten/ daß der so nöthige Umlauff des Geblüts / von der äussern willkührlichen Bewegung vornehmlich müsse unterhalten werden. Dann / indeme die äussere und willkührliche Bewegung unsers Leibes vorgenommen wird / so werden dadurch die Mäußlein oder fleischigten Theile offtmahls hin und her gezogen / bald erweitert / bald aber verengert / und folglich das darinnen enthaltene Geblüt durch dieselbe gleichsam durchgedrücket; auf welche Weiße dann so wohl der Ab- als Zu-Fluß des Geblüts gewaltig befördert / und dann hiernechst in seiner Dünne und Flüssigkeit bestens unterhalten wird / so / daß auch nachmahls alle Ab- und Aus-Sonderungen der Säffte gantz bequem von statten gehen können.

Umb deßwillen hat auch der Allmächtige Schöpffer/gleich nach dem Sünden-Fall/ aus Liebe zur Erhaltung menschlichen Geschlechts / dem Adam auferleget / daß er den/ um seiner begangenen Sünde willen / verfluchten/ und mit Dornen und Disteln bewachsenen

Acker

Acker bauen / und folglich im Schweiß seines Angesichtes sein Brod essen sollte.

Ob nun gleich dieser Göttliche Ausspruch eine harte Donner-Stimme in des Adams-Ohren gewesen / so ist er jedennoch / als ein großes Liebes-Zeichen und gütige Vorsorge des erbarmenden GOttes anzusehen: indem eben diese / dem Menschen angekündigte harte Arbeit / zur Erhaltung seiner Gesundheit / und Verlängerung seines Lebens dienen sollte.

Wie nun der Allweise Schöpffer dem Menschen die äussere bewegliche Glieder nicht umsonst und für die lange Weile / sondern zu dem Ende gegeben und mitgetheilet / daß er selbige auch bewegen und gebrauchen solle; als ist leicht zu erachten / daß die äussere Bewegung zugleich ohnentbehrlich nöthig / und anbey für ein nothwendiges Stück zur Erhaltung menschlichen Lebens zu achten seye. Wie sie dann auch bestens geschickt ist das Geblüt zu verdünneren / und von allem Uberfluß und Unreinigkeiten zu befreyen; Ja wenn auch allenfalls ein überflüßige Unreinigkeit fürhanden wäre / so wird solche jedennoch durch diese / zur rechten Zeit angestellte Bewegung / bestermassen abgesondert und gereiniget.

Es muß also diese Bewegung auch rechtmäßig beschaffen / und nicht zu starck / noch weniger aber zu gering seyn. Denn / wo solche allzustarck / und auf einmahl unternommen wird; so werden dadurch nicht nur die Musculöse / veste / und fleischichte Theile / durch ihre abwechslende Anstremmung / allzuhefftig angegriffen und angezogen / und folglich die Glieder

zuviel ermüdet: Sondern es werden auch die na-
türliche Feuchtigkeiten auf einmahl zustreng er-
hitzet / auf einander angerieben / und verzehret.

Geschicht aber das Gegentheil / daß die Bewegung gar zu gering / so werden obige Theile gar nicht angezogen / und kan das / in sel- bigen enthaltene Geblüt / nicht durchgepresset / er- wärmet / und flüßig erhalten werden; sondern es bleibet darinnen stecken / wird dick und zäh / und verursachet folglich viele Verstopffungen und andere Ungelegenheiten mehr.

Dahero soll die Bewegung allezeit vom Anfang gemach geschehen / nach und nach aber immer um etwas vermehret werden / da dann auch der Mensch allezeit desto länger ausdauren kan.

Ist aber die Arbeit dermassen hart / daß der Mensch gezwungen ist / alle Kräfften auf einmahl anzuspannen / so daß ihme darüber der Schweiß ausbricht; So muß er alsdann sonderlich darauf bedacht seyn / daß er sich nicht so geschwind darauf erkälte und abkühle / weilen eine solche schnelle Veränderung gar gefährlich / und große Kranckheiten verursachen kan.

Insonderheit haben dieses schwäch- lichte oder zärtlichte Leute / und die sonst der Ar- beit nicht sonderlich gewohnt sind / wohl zu mer- cken / daß sie sich Anfangs nicht zuviel ermüden / sondern allmählig zu schaffen anfangen; so bald sie aber eine Erhitzung oder Neigung zum Schweiß inne werden / sollen sie gleich von der Arbeit ablassen / und sich zur Ruhe begeben. Wäre aber der Schweiß schon würcklich für-

han-

handen / und zwar dermassen starck / daß alles
naß wäre / dann muß man sich allenthalben wohl
abtröcknen / und frisch ankleiden / wie auch für der
kalten Lufft eyffrigst hüten.

Hat aber der Mensch / je nach Beschaffenheit seines Beruffs / die Gelegenheit nicht / sich
abzutrocknen / noch weniger das Hembd zu veränderen; so soll er doch wenigstens sich nicht erkälten / und zu dem Ende das Ober-Kleyd anbehalten / auch eine Zeit lang von der Arbeit ablassen / und etwas herum gehen / biß er mercket /
daß alles an ihme trocken seye.

Diejenige Bewegung ist die beste / wann dadurch das Geblüt nicht zu sehr erhitzet / und zwar die Haut zur Röthe / nicht aber zum
Schweiß gebracht wird; da nun hierinnen ein
jeder Mensch seine Freyheit hat / als kan er sich
auch in seinen Bewegungen nach diesen Umständen einrichten.

Es ist sonsten eine artig-eingerichtete Bewegung das beste Präservativ der Kranckheiten; wie denn dergleichen arbeitsamme und
sich bewegende Leute niemahls so leichtlich
mit Stein- und Glieder-Schmertzen angegriffen werden / als müßige und faule Personen;
welche / wegen unterlassener Bewegung endlich
gantz träg und weichlicht / so dann bey ihrem
obwohl delicaten Essen / von Tag zu Tag mürber und entkräffteter werden / ja gleichsamm von
einer Kranckheit in die andere fallen / von welchem elenden Zustand sie auch durch keine
Artzeney / sie mag auch Nahmen haben wie sie
will / befreyet werden können; es seye dann /

daß sie sich zu einer gebührenden Leibes-Bewegung entschliessen wollten.

Da aber die Bewegung nicht einerley / auch nicht einem jeden auf gleichmäßige Art anzurathen ist: allermassen einem eine starcke/ dem andern hingegen eine mittelmäßige und gelinde Bewegung zukommet; ja wohl einigen vielmehr die Ruhe zuträglich ist / als soll nunmehro / nebst der Bewegung / auch von dieser Ruhe/ in dem folgenden Capitel umständlich gehandelt werden.

Das II. Capitel.

Von der Bewegung und Ruhe insonderheit.

BEy der Bewegung ist vornemlich die Zeit zu betrachten / wann selbige am nützlichsten / und ob sie Morgends oder Abends / vor oder nach dem Essen; wie auch zur Frühlings- oder Herbst- / zur Sommer- oder Winters-Zeit vorzunehmen seye?

(I.) Der Zeit nach ist allerdings die Morgen-Stunde zur Bewegung des Leibes am gesündesten; denn da die Morgen-Lufft leicht / hell / klar / und erfrischend ist / so bekommt auch die Bewegung desto besser / und wird dadurch die überflüssige und etwan schädliche Feuchtigkeit/ vermittelst der Lufft verbessert / und verzehret/ daß sie dem Menschen nicht schaden kan. Abends-Zeit aber kan die Bewegung schon nicht so nützlich seyn / indem die Lufft zur selben Zeit

Zeit nicht mehr so klar und leicht/ sondern wegen denen Ausdünstungen aus der Erden dick und kalt wird.

(2.) **Die Bewegung vor dem Essen** bekommt sonderlich schwächlichten und kräncklichten Persohnen wohl/ weilen dadurch alle natürliche Säffte beweget/ gereiniget/ verzehret/ und durch die natürliche Gänge zum Ausgang befördert werden. Sonderlich haben dieses Gelehrte und andere müssige Leute zu mercken/ welche demnach auch billig/ eine Stunde vor dem Essen/ sich jederzeit mit der Hand etwas zu schaffen machen/ oder wenigstens mit Gehen sich bewegen sollen/ so wird dadurch der Appetit zum Essen nicht nur desto besser kommen/ sondern der Magen wird nachmahls auch solches gar wohl verdauen. Soll aber diese Bewegung vor dem Essen wohl zuschlagen/ so muß sie nicht zu übermäßig seyn/ weilen sonsten das Geblüt und die inneren Eingeweyde nur allzuviel erhitzet/ und der Magen unkräfftig gemachet würde/ die Speisen gebührend zu verdauen/ und einen tüchtigen Milch-Safft aus solchen heraus zu bringen.

(3.) **Die Bewegung nach dem Essen** wird zwar von vielen angerühmet/ und bekräfftiget auch solches die Schola Salernitana:

Post Cœnam stabis, aut passus mille meabis.

Es streitet aber solche Bewegung gegen die gesunde Vernunfft; dieweil sie nemlich das Geblüt allzusehr erhitzet/ und von den innern zu den äussern Theilen des Leibes heraus locket/ wodurch dann nothwendig der Magen/ wegen

Abgang der natürlichen Wärme / geschwächet wird / daß er sich nicht gebührend zuschliessen / die Speisen nicht so wohl verkochen / sondern dieselbe nur halb-verdauet von sich lassen muß. Da nun auf solche Weise der Milch-Safft nicht gebührend bereitet werden kan / so folget auch hierauf ein dickes Geblüt / welches hernach / da es sich durch die nöthige Gänge nicht recht durchpressen kan / allerhand Kranckheiten verursachet. In Erwegung dieser Ursachen ist es weit vernünfftiger gehandelt / wenigstens eine gute Stunde auf das Essen zu ruhen / so kan doch der Magen das nöthigste und beste der Speisen verkochen. Nach diesem aber schadet eine gelinde Bewegung nicht / sondern ist vielmehr dienlich; denn solche giebt Gelegenheit / daß der Magen das Uberbleibsel desto ehender verdauen / und zum Ausgang befördern könne.

(4.) **Die Bewegung ist auch nach den vier Jahrs-Zeiten unterschiedlich**; sonderlich bekommt sie mit dem eintrettenden Frühling am besten / weil nemlich zur selbigen Zeit die Lufft / wegen denen aus der Erden hervorwachsenden vielen wohl-riechenden grünen Kräutern und Bäumen / gleichsam geschwängert / und folglich sehr verbessert ist. Dahero dann müßige und schwächlichte Leute dieser angenehmen Frühlings-Lufft sich vornehmlich bedienen sollen / als wodurch alle Sinn- und Lebens-Geister bestens ermuntert / und auch die äußere Glieder gestärcket werden.

In den heissen Sommer-Tagen schicket sich keine starcke Bewegung / weilen sie nur das

Geblüt

Geblüt zu sehr erhitzet / und die Schweiß-Löcher allzuweit eröffnet / mithin die Natur gar starck abgemattet und entkräfftet wird. Noch sicherer und gesünder ist die Bewegung zur Herbst- und Winters-Zeit vorzunehmen / doch wird erfordert / daß man sich wegen der veränderlichen / bald feuchten / bald kalten Lufft / mit Kleydern wohl verwahre / damit nicht die äussere Kälte in die Schweiß-Löchergen eindringe / und allerhand gefährliche Entzündungs- Fieber und Brust-Kranckheiten verursache.

Das III. Capitel.

Von den verschiedenen Arten der Bewegung.

Es ist bekannt daß die Menschen auf unterschiedliche Art sich bewegen können; unter allen aber ist wohl diejenige Bewegung / welche zu Fuß mit Spatzieren-Gehen / geschicht / der Natur am angenehmsten / weilen sie in der That auch die allerbequemste ist / und sich für allerley Menschen am besten schicket.

Gemeinen und arbeitsammen Leuten ist zwar dieses nicht anzurathen / indem sie ihre Gliedmassen nur öffters zu viel und wieder ihren Willen anstremmen müssen. Hingegen aber sollen fette Personen / wie auch Gelehrte / und die sonst viel sitzen müssen / sich solche Bewegung im Gehen sonderlich angerühmet seyn lassen / weilen dadurch so wohl die äussere als

als innere Glieder bestens gestärcket / und die überflüssige Fettigkeit verzehret wird. Insonderheit stärcket eine solche zu rechter Zeit angestellte Bewegung den Magen gar nachdrücklich / und befördert folglich die Dauung: und da sonderlich dergleichen Personen mit Verstopffung des Leibes geplaget sind / so wird solcher dadurch vorgebauet / und die tägliche Oeffnung befördert.

Eine solche Bewegung zu Fuß kan um desto weniger schaden / weilen der Mensch nicht gezwungen ist / gegen und wider den Willen der Natur / sich allzustarck anzugreiffen / sondern stehet in dessen Willkühr sich gelind / oder auch etwas stärcker zu bewegen.

Wie nun eine mittelmäßige Bewegung des Leibes durchgehends gar gesund / also schadet hingegen ein allzustarckes und geschwindes Gehen oder Lauffen / weiln dadurch das Geblüt allzusehr erhitzet / und ins Wallen gebracht wird / daß es gegen die Gebühr bald da bald dorthin / entweder nach dem Haupt / Lunge / Leber / Miltz / oder andere Gliedern häuffig zufliesset / und eine schmertzhaffte Empfindung verursachet. Solchen Falls nun hat man sonderlich wohl zu mercken / daß man nicht so gleich nach dem Gehen die Schuhe verwechsle oder ausziehe / indem dadurch der Schweiß an den Füssen unterdrücket / und die umlauffende Bewegung des Geblüts gehemmet werden würde.

Zu der Bewegung zu Fuß gehöret sonderlich auch das Billiard- Ball- und Kegel-Spiel /

Spiel / als welche fürnemlich zur Bevestigung der Gesundheit und Stärckung unsers Leibes dienen. Das erstere gehöret sonderlich für dergleichen Personen / die schwächlicht und kräncklicht sind / und keine hefftige Bewegung ausstehen können. Die zwey letztere hingegen schicken sich für erwachsene / starcke / und gesunde Leute ; sonderlich bekommen sie denjenigen wohl / welche mit Verstopffungen der Nieren und Blasen geplaget sind.

Das Tantzen **kommt mit dieser Art** Bewegungen gleichfalls überein / zumahl wann solches nicht allzustarck geschicht / sondern nach Frantzösischem Fuß eingerichtet ist / da es dann von dem Spatziren-Gehen wenig oder wohl gar nichts unterschieden ist. Und da das Gemüth darbey noch ein sonderbahres Vergnügen wegen der Music empfindet / so ist es auch der Gesundheit nur desto vorträglicher.

Dahingegen ist das gemeine teutsche Tantzen nicht so lobens-würdig / indem darbey die Glieder nicht nur allzu geschwind / sondern auch gar hefftig müssen beweget werden. Sodann erhitzet sich das Geblüt über die massen starck / und folgen darauf gerne Haupt- und Brust-Flüsse / wie auch kalte und hitzige Fieber. Schwangern Weibern bekommt zuweilen dergleichen teutsches Tantzen gar übel / und verursachet solches öffters einen frühzeitigen Abgang ihrer Leibes-Frucht / dahero sie sich dann bestens davor hüten sollen.

Zur Bewegung zu Fuß gehöret auch sonderlich das Jagen / welches / wenn es nicht zu starck angefangen / und das Wild nur mit Spatziren-Gehen aufgesuchet wird / der Gesundheit vortrefflich wohl zuschläget; weilen dadurch alle Leibs- und Gemüths-Kräfften ermuntert / gestärcket / und erfrischet werden.

Es ist keine Bewegung unter allen / die dem Menschen gesünder und angenehmer seyn könne / als eben diese; denn da dergleichen Personen währendem Jagen der Wald-Lufft geniessen / so werden sie dadurch ungemein erquicket / und der Leib von seinen dicken und schleimigten Feuchtigkeiten gereiniget / das Geblüt verdünnert / und dessen Unreinigkeit durch die Schweiß-Löcher ausgetrieben.

Nach der Bewegung zu Fuß folget das Reiten und Fahren. Die Erfahrung lehret es / daß beyde Arten / zu rechter Zeit gebrauchet / viele der anderen Bewegungen weit übertreffen. Denn es werden dadurch alle und jede Leibes-Theile bestens eröffnet und gestärcket / die Verdauung sammt dem Umlauff des Geblüts befördert / und sonderlich auch alle Verstopffungen des Unter-Leibs völlig gehoben. Dahero bekommt das Reiten und Fahren vortrefflich wohl in der Hectic oder Schwindsucht / in der Miltz-Kranckheit / in Verstopffung der Pfort-Ader / wie auch der Gekröß-Aedergen / und der daraus entstehenden Dörrsucht / etc.

Das aber ist dabey in Obacht zu nehmen / daß man dergleichen Bewegung nicht so

gleich

gleich auf das Essen vornehme; indem dadurch die Dauung verhindert/ und die Speisen vor der Zeit aus dem Magen getrieben werden/ dahero nothwendig ein allzu dicker Milch-Safft/ mithin auch ein verdorbenes stockendes Geblüt erfolgen muß. Am besten bekommt dergleichen Bewegung in den Früh-Stunden/ wie auch Nachmittags um drey oder vier Uhr. Denn da um selbige Zeit der Magen leer/ so wird er auch nicht beschwehret/ sondern vielmehr erleichtert: Und wenn ja allenfalls noch einige Uberbleibsel im Magen vorhanden wären/ so werden solche doch aus dem Magen fort/ und zum natürlichen Ausgang befördert.

Bey dem Reiten ist auch dieses zu mercken / daß man hierzu ein gutes und gemächliches Pferd erwehle/ das fein sanfft und leicht/ und nicht wieder den Mann gehe; wenn aber das Pferd starck aufwirfft/ und immer im Trapp gehet / so wird der Mann zu viel erschüttert/ der Kopff und Magen geschwächet/ wie auch alle innerliche Eingeweyde beschädiget. Sollte hingegen die Verstopffung des Miltzes/ der Pfort-Ader / und des Gekrößes würcklich vorhanden seyn/ so findet endlich das so genannte Trapp-Reiten noch eher Platz; als wodurch die Verstopffung ziemlicher massen gehoben wird. Doch ist allezeit nöthig/ gemächlich anzufangen/ und des ersten Tags nicht über eine Stunde zu reiten/ hernach aber kan man von Tag zu Tag besser zu trappen/ wie auch die Stunden verdoppeln.

Die-

Denjenigen / welche das Reiten nicht gewohnt / oder sonst wegen ihrer Schwächlichkeit solches nicht vertragen können / ist das Fahren viel nützlicher; indem es keine so starcke Erschütterung verursachet: doch muß solches / gleich dem Reiten / vorsichtig unternommen / auch nicht allzu lang damit angehalten werden / sonsten es wegen des gebuckten Sitzens den Unter-Leib gar zu sehr beschwehret / und in der Gegend der Nieren eine schmertzhaffte Empfindung verursachet. Welches diejenige gar wohl empfinden / die ihres Geschäfftes wegen öffters einen gantzen Tag zu fahren gezwungen sind.

Gemeiner und armer Leute Bewegung bestehet insgemein im Holtz-Hauen / Graben / Dreschen / und andern schwehren Arbeiten / sie befinden sich aber insgemein wohl darbey / wenn sie zumahl sich nicht zu sehr erhitzen / und auch sich nicht zu geschwind abkühlen / sondern die allzugrosse Erhitzung nach und nach wiederum verschleichen lassen.

Schwächlichte Personen / und die sonst viel sitzen müssen / sollen sich angewöhnen viel und laut zu reden / auch unterweilen zu singen: denn dadurch wird die Brust gelüfftet / der Umlauff des Geblüts und übriger natürlicher Feuchtigkeiten befördert / und deren Stockung verhindert. Doch muß man hierinnen gebührende Maaß zu halten wissen; denn wenn man zu starck und hart schreyen oder singen wollte / so könnte dadurch die Brust und

Lunge

Lunge zu viel beweget / und leichtlich ein Blut-Speyen verursachet werden.

Gleich wie nun alle und jede Bewegungen entweder schaden oder nutzen können / je nachdem sie nemlich angestellet werden / als muß man auch hierinnen sich zu mäßigen wissen / und der Sache niemahls zu viel thun / weilen sonsten die Natur allzusehr geschwächet würde. Darum ist auch allerdings die Ruhe höchst nöthig / damit sich dadurch die Natur wiederum erholen könne.

Es ist aber auch billig / der Ruhe Ziel und Maaß zu geben. Denn / wenn man sich allzuviel und biß zum Schweiß erhitzet hätte / so soll man nicht gleich drauf sitzen oder liegen / sondern vorerst ein wenig herum gehen / und sich außer der kalten Lufft gelinde bewegen / biß sich das erhitzte Geblüt ein wenig gesetzet hat / so dann kan die gesuchte Ruhe nicht schaden. Dieses aber ist nur von heissen Sommer-Tagen zu verstehen / weilen zur Winters-Zeit dergleichen übermäßige Bewegung selten vorkommet.

Diese nach harter Arbeit gebührende Ruhe erstrecket sich keines Wegs auf fette / wollüstige / und müßige Leute / die sich ohne Noth auf die faule Seite legen; dieweil ohne dem dergleichen Faullentzer mit der Zeit an ihren Gliedern gantz ersteiffen / daß sie zur Bewegung des Leibes völlig ungeschickt werden.

Nebst

Nebst dem wird man an dergleichen Leuten gewahr / daß sie mehrentheils kräncklicht bleiben. Denn da das Geblüt aus Mangel der Bewegung sich mehr und mehr verdickert / so kan es sich nicht durch die enge Wege durchpressen / sondern fänget an zu stocken / geräth in eine Fäulung / und sammlen sich endlich die Wein-steinigte und schleimigte Feuchtigkeiten an diesem oder jenem Ort zusammen / woraus dann allerhand Haupt- und Glieder-Flüsse / Nieren-Beschwehrung / und andere liederliche Zufälle mehr entstehen müssen.

Insonderheit werden die Gelehrten / die allzuviel über den Büchern sitzen / mit dergleichen Kranckheiten leichtlich beschwehret / und sammlen einen Unrath über den andern: Dahero solche gar wohl thäten / wenn sie währendem Studiren öffters aufstünden / hin- und wieder giengen / und zuweilen mit lauter Stimme lesen wollten. Uber diß ist billig / nur die Morgens-Stunde / oder den Vormittag zum Studiren anzuwenden / Nachmittags aber sich alles Studirens und und Nachdenckens völlig zu enthalten; indem ja die Beruhigung der Sinnen / zur Erhohlung der Gemüths-Kräfften / trefflich dienet.



Die

Die X. Abhandlung.

Das Erste Capitel.

Vom Schlaffen und Wachen insgemein.

Es wird der Mensch so wohl durch die äussere/ lang-anhaltende/ oder harte Arbeit/ als auch durch die sinnliche Kräfften/ allzuvieles Nachsinnen und Studiren/ gar sehr abgemattet; dahero dann darauf nothdringlich eine Ruhe und Schlaff folgen muß/ wiedrigenfalls der Mensch nicht bestehen/ und gar bald zu Grunde gehen müßte. Es machet demnach der Schlaff so wohl der Leibs- als Gemüths-Bewegung einen Halt/ und verursachet nebst der Ruhe/ zugleich auch eine Nachlassung von allen Geschäfften/ damit sich die Natur wieder genugsam erhohlen könne.

Es ist nichts zu finden/ daß dem Menschen angenehmer seye/ und dessen Gesundheit und Kräfften so wohl erhalte und stärcke/als eben der Schlaff. Denn dadurch ruhet die Natur von aller Sinnlichkeit/ und ziehet sich von allen äusserlichen Dingen zurück. Dahero geschicht es auch/ daß ein Mensch im Schlaff gantz unempfindlich ist/ und von keiner äusserlichen Bewegung das geringste weiß. Es kan auch der Mensch ohne Schlaff ohnmöglich bestehen/ die Natur selbsten veranlässet solchen: Wie dann bekannt/ daß wenn der Mensch sich durch die

äussere

äussere Arbeit allzusehr abgemattet / er so gleich träg und schläffericht wird / und wenn er dann etliche Stunden geschlaffen / so findet er sich dadurch ziemlicher massen erleichtert.

Wie aber das zu viele Schlaffen dem Menschen faul und träg machet / und mit vielen Feuchtigkeiten anfüllet / das Haupt und die Glieder mit Flüssen beschwehret / den Menschen auch gantz dumm / und eine böse Farbe machet; als hat man sich für dessen Mißbrauch und Ubermaaß billig zu hüten.

Insgemein pflegen einfältige und dumme Leute viel zu schlaffen / welches sie aber noch dümmer und stockigter machet. Kinder und junge Leute sind gleichfalls dem Schlaff gar sehr ergeben / haben aber davon keinen Schaden zu gewarten / indem ihnen derselbe die beste Nahrung giebet / so daß sie davon gar wohl gedeyhen; dahero man sie nicht davon abhalten / sondern genug schlaffen lassen solle. Mit alten Leuten aber hat es eine gantz andere Bewandtnuß / und sollen solche den Schlaff / je nach ihrer gehabten Arbeit oder Leibes-Bewegung / einrichten.

Wie nun der allzu-viele Schlaff dem Menschen schädlich / also verzehret hingegen auch das viele Wachen die Lebens-Geister / schwächet das Gehirn / und verursachet Aberwitz und Melancholie. Doch kommt es hierinnen auch viel auf die Gewohnheit an; wie dann viele Leute gewohnt sind / des Nachts über drey oder vier Stunden nicht zu schlaffen / und befinden sich gleichwohl nicht übel dabey.

Son-

Sonderlich wiederfähret dieses alten Leuten; da aber solche gemeiniglich nach dem Mittag-Essen ein paar Stunden zu schlaffen pflegen / hat das Nacht-Wachen nichts zu bedeuten. Am besten ist jedoch solchergestallt das Tag-Schlaffen einzustellen / und so lange zu wachen / als immer möglich seyn kan. Man soll auch billig gewisse Stunden zum Schlaffengehen / und Auffstehen erwehlen / weilen solches der Natur gar angenehm seyn / und so viel fruchten wird / daß sie ins künfftige im Schlaffen und Wachen eine gebemende Maaß halte.

Das II. Capitel.

Von dem Schlaffen und Wachen insonderheit.

DEr Allmächtige GOTT selbsten hat durch eine ordentliche Unterscheidung Tag und Nacht verordnet / daß der Mensch des Tages über wachen / und seinen Geschäfften abwarten / des Nachts aber seine Ruhe haben / und schlaffen solle / damit auf solche Weiße sowohl die äusseren Glieder als auch unsere Sinnen genugsamm ausruhen / und neue Kräfften erlangen mögen.

Ein jeder gesunder Mensch soll jedoch sich befleißigen / so lang zu wachen / als es die Natur erfordert / weilen durch das Wachen alle Leibs- und Gemüths-Kräfften aufgemuntert / die natürliche Wärme gestärcket / die Dauung

 beför-

befördert / alle überflüßige Feuchtigkeiten verzeh-
ret / und aus unserem Leibe ausgeführet werden.

Was aber den Schlaff anlanget / so
seind die Nacht-Stunden darzu am bequemsten,
weilen sie nicht nur von Natur etwas kühl und
feucht / sondern weilen zu solcher Zeit auch alles
still und ruhig ist / da dann der Mensch desto un-
gehinderter seiner so nöthigen Ruhe gebührend
abwarten kan. Nur ist das darbey in Acht zu
nehmen / daß man nicht alsobald auf das Essen
sich schlaffen lege / sondern wenigstens ein
Stunde vorbey gehen lasse : Bey arbeitsammen
Leuten hat es jedoch so viel nicht zu sagen / denn
da diese den gantzen Tag hindurch gar hart ge-
arbeitet / und die Glieder starck abgemattet ha-
ben / so kan ihnen eben ein solcher frühzeitiger
Schlaff so viel nicht schaden. Ein gleiches sehen
wir auch an den Kindern / daß solche gemeiniglich
strack auf das Nacht-Essen schlaffen gehen / und
sich gleichwohl bestens dabey befinden. Wan
aber müßige Leuthe sind / und die der Arbeit nicht
gewohnt / solche haben sich allezeit für dem allzu
frühen Nacht-Schlaff zu hüten ; indem dadurch
die Unreinigkeiten im menschlichen Cörper gewal-
tig vermehret werden.

Alten Leuten / besonders wo sie des
Abends wenig oder nichts gegessen / schadet
gar nicht / wenn sie sich mit den Kindern / gleich
auf das Nacht-Essen schlaffen legen / weilen ihr
schwacher Magen alsdann nicht nur die wenige
Speisen leicht verdauen kan / sondern weilen
auch ihre geschwächte Kräfften wieder bestens da-
durch gestärcket werden.

Gleich

Gleiche Bewandnuß hat es auch mit
dem Nachmittags=Schlaff / als welchem
die Kinder sonderlich ergeben sind / und sich auch
bestens darauf befinden / indem sie davon unge-
mein zunehmen / frisch und gesund bleiben. Und
wo man selbige von dem Nachmittags-Schlaff /
gegen ihren Willen / abhalten wollte / so würden
sie gar bald anfangen siech und kräncklicht zu
werden.

Wie angenehm der Nachmittags-Schlaff alten Leuten seye / ist ebenfalls be-
kannt / indem er nicht nur ihre Glieder / son-
dern auch den Magen trefflich stärcket / daß er
nachmahls die Speisen desto besser verdauen
kan.

Allzulang aber dem Nachmittags-Schlaff nachzuhängen / ist nicht gesund /
weilen darnach sehr gerne eine Schwachheit des
Haupts / Brust-Beschwehrung / Verdrossen-
heit des Gemüths / und Trägheit der Glieder
erfolget; welches vornemlich von dem rohen /
und allzudicken Milch-Safft herkommet. Denn
da dieser nicht gnugsam verdünnert / mithin also
roh mit dem Geblüt vermischet wird / solches aber
wegen seiner dicken Consistentz sich nicht wohl
durchpressen kan / so verursachet dieses Schlaf-
fen nothwendiger Weise allerhand Haupt-
Brust- und Glieder-Flüsse. Folglich soll man
um dieser Ursachen willen Nachmittags niemahls
über eine halbe oder gantze Stunde schlaffen / wo
anderst der Mensch von besagten Zufällen ver-
schonet bleiben will.

Denjenigen die hitziger und trockener Natur sind / sich auch sonsten mit vielem Studiren und Nachsinnen abgemattet haben / schadet der Nachmittag-Schlaff auch nicht / indem dadurch die allzu hitzige und trockene Complexion gleichsam abgekühlet / die allzu starcke Anstremmung ihrer Fleisch-Zäserlein etwas nachgelassen / und folglich eine höchst-gesunde Veränderung in ihrem Cörper vorgenommen wird.

Insgemein bringet auch der Nachmittags-Schlaff bey heissen Sommer-Tagen / denen im Feld arbeitenden Leuten / keinen Schaden; wie man dann siehet / daß solche mehrentheils auf ihr Mittag-Essen eine gute halbe Stunde im Feld zu schlaffen pflegen / sich auch dadurch nicht nur erleichtert / sondern auch dermassen gestärcket befinden / daß sie ihre harte Feld-Arbeit auf das neue desto besser versehen könen.

In warmen Ländern sind die Leute durchgehends gewohnt / Nachmittags zu schlaffen / ohne daß sie davon beschwehret würden; vielmehr dienet ihnen der Nachmittags-Schlaff zur Artzney / und werden dadurch ihre von der Hitze ausgetrocknete Leiber gelind wiederum angefeuchtet und bestens erquicket.

Bey dem Nachmittags-Schlaff muß auch sonderlich auf die Gewohnheit gesehen werden; denn / wenn ein Mensch solchen gewohnt / sich auch darauf frisch / leicht / munter / und aufgeräumt befindet / so schadet er auch nicht / und kan der Mensch ohne Bedencken bey dieser Gewohnheit verbleiben. Doch ist dieses

darbey

darbey wohl zu bedencken / daß dergleichen Personen sich nicht ins Bette legen / sondern vielmehr auf einem Sessel sitzend / den Nachmittags-Schlaff vollbringen sollen / und zwar mit aufgerichtetem und zurück-gebogenem Ober-Leib. Sollte aber jemand aufs Essen mit grossen-Magen- oder Kopff- Schmertzen befallen werden / dann ist es besser / sich ins Bette zu legen / und sonderlich den Magen mit einem guten warmen Uberschlag zu bedecken.

Hierinnen begehen sonderlich Gelehrte / wie auch alte Leute / einen grossen Fehler / daß sie offtmahls bey Tisch und über den Büchern einschlaffen / und mehrentheils den Kopff vorwärts auf das Knie oder die Brust hängen / oder wohl gar sich auf die Bücher selbsten legen; da aber dieses die Brust zu sehr drücket und beschwehret / mithin das Athemholen verhindert / und das Haupt beschwehret / als soll man sich für dergleichen vor sich hängenden Stellung billig hüten.

Den grösten Anstand im Schlaffen verursachet die Zeit / sintemahl einige davor halten / daß einem gesunden Menschen nicht schade / er möge gleich schlaffen / so lang als er wolle. Andere aber bestimmen die Schlaff-Zeit theils auf sechs / theils auf sieben oder acht Stunden. Insgemein wird die ordentliche Schlaff-Zeit auf sieben Stunden gesetzet / nach dem bekannten Sprichwort: Septem horas dormisse, sat est Juvenique Senique. Die Erfahrung aber streitet gegen dieses Sprichwort: indem bekannt / daß die Kinder insgemein viel

länger / die Alten aber weit kürtzer schlaffen / und sich gleichwohl niemahls übel darauf befinden.

Das ist jedoch klar / und lehret es auch die Erfahrung / daß das allzu lange Schlaffen nichts nutze / indem nur dadurch die natürliche Säffte allzu dick und träge werden / daß sie sich nicht füglich mehr im Cörper umtreiben lassen: dahero dann nothwendig ein unruhiger Schlaff / und allerhand schwehre und förchterliche Träume entstehen müssen / und kommt es öffters dergleichen Leuten im Traum nicht anderst vor / als wenn sie von jemand gedrücket oder geängstiget würden. Welches alles aber von dem / durch den allzu langen Schlaff verursachten / dicken Geblüt herkommet. Doch wiederfähret es zuweilen auch denen / die sich angewöhnet haben / auf dem Rücken zu liegen.

Da nun zu diesem unruhigen Schlaff das überflüssige Essen / und hitzige Getränck / gar viel auch beyträget / als muß man solches unterlassen / und statt dessen etwas weniger essen und trincken. Sonderlich bekommt auch gegen den unruhigen Schlaff gar wohl / wenn beym Bett-Gehen ein Glaß voll Wasser ausgetruncken wird.

Letzlich ist allhier noch zu mercken / daß das allzulange / oder auch das Mittags-Schlaffen / insonderheit dicken und fetten Leuten höchst schädlich seye / weilen dadurch ihre aufgepfluntzene Fettigkeit noch immer vergrössert wird / also daß sie auch endlich gantz ungestallt und unbequem zu allen Verrichtungen werden.

Gleich-

Gleichwie nun der lange Schlaff niemahls dienlich / also verursachet das allzu wenige Schlaffen noch weit grössern Schaden. Sonderlich haben hitzige / magere / und Cholerische Leute einen kurtzen und nicht zulänglichen Schlaff / wegen ihrer feurigen / hitzigen / und trockenen Complexion; dahero solche billig dergleichen Speiß und Tranck erwehlen sollten / welche allezeit bestens anfeuchten und abkühlen könnten. Ebenfalls haben auch Melancholische Leute / zumahl wann sie mehr zur Tröckne als Feuchte geneigt sind / wie nicht minder auch wegen ihren vielen Sorgen / einen gar kurtzen Schlaff. Wo aber bey ihnen die Feuchte das Ubergewicht hat / so hangen sie dem Schlaff nur allzu viel nach / und wo sie sich nicht mit Gewalt davon abgewöhnen / so folget gerne die Schlaff-Sucht / oder auch andere beschwehrliche Flüsse und Kranckheiten darauff.

Ein gesunder Mensch kan sich mit sechs oder sieben Stunden zum Schlaffen wohl begnügen lassen / doch kommt es zuweilen auf eine Stunde mehr oder weniger nicht an / je nachdem nemlich der Mensch sich dazu gewöhnet / und sonsten in der Diät sich gehalten hat. Denn wenn ein Mensch etwan zu starck zu Nacht gegessen / oder auch zu viel getruncken / so schadet es nicht / wann er auch ein paar Stunden länger schläffet / indem dadurch der Magen gestärcket / und zur Verkochung der Speisen tüchtig gemacht wird.

Insonderheit bekommt das etwas längere Schlaffen Cholerischen und Melancholischen

cholischen Leuten sehr wohl / ingleichem denen so viel sitzen / und studiren / oder auch sonsten von schwächlichter Natur sind. Und da zumahl die letztern mit Schwachheit des Magens / Aufstossen und Undaulichkeit beschwehret sind / als wird die Natur dadurch um etwas gestärcket / und die Dauung befördert.

Und also kan um bemeldeter Ursachen willen / einem gesunden Menschen kein ordentlich-bestimmtes Stunden-Maaß gegeben werden / weilen der Schlaff fürnemlich auf die im Magen befindliche Speise und Tranck sein Absehen hat / und dahero billig so lang anhalten solle / biß die völlige Dauung vollbracht ist / der Mensch auch an sich selbst vermercket / daß er keinen Schlaff mehr in den Augen / noch auch einige Geneigheit darzu verspühret / sondern sich gantz munter und frölich befindet.

Sonderlich ist auch beym Schlaffen die Art und Weise zu betrachten / wie man dabey sein Lager halten solle : denn einige liegen grad ausgestreckt / andere hingegen sind gantz zusammen gekrümmet ; einige liegen auf dem Rücken / andere aber auf der Seiten / und so fort.

Diejenige welche ausgestreckt und auf dem Rücken liegen / haben mehrentheils einen harten und schwehren Schlaff / indem das Geblüt dadurch in seinem Umlauff gehemmet / das Haupt beschwehret / und die Feuchtigkeiten im Gehirn gar sehr vermehret werden / dahero auch insgemein dergleichen Leute mit allerhand schwehren Träumen / ja wohl gar mit Schlag-Flüssen befallen werden.

Glei-

Gleicher Gestalt werden auch / bey dem Rucken-Liegen / die Nerven des Rückgrads gedrucket und verstopfet / mithin zugleich verhindert / daß die Lebens-Geister ihren gebührenden Ein- und Durch-Fluß nicht recht mehr haben können. Dahero überfällt solche Personen vielmahl eine Schwehrmuth und ängstliche Engbrüstigkeit / daß ihnen auch im Schlaff vorkommet / sie können keinen Athem mehr holen / dahero sie sich auch äußerst bemühen nach dem Athem zu schnappen / und in dieser ängstlichen Phantasie wachen sie endlich auf / und kehren sich auf die Seite / da dann vorbesagte Aengstlichkeit alsbald verschwindet. Ebener massen müssen sich auch diejenige für dem Rücken-Schlaffen hüten / welche mit dem / wieder Willen abgehenden / Saamen-Fluß geplaget sind; indem solcher dadurch allezeit noch mehr vermehret und herbey gelocket wird.

Am gesündesten mag wohl derjenige Schlaff seyn / wenn der Mensch auf der Seiten lieget; und soll demnach billig der erste Schlaff auf der rechten Seiten geschehen / weilen der Magen auf solche Weise gantz frey bleibet / und von der Leber nicht beschwehret oder gedrücket wird; es kan auch solchenfalls der Magen die Verdauung weit besser verrichten / und den Milch-Safft zum Ausgang befördern. Wenn aber im Gegentheil der Mensch auf der lincken Seiten schläffet / so ist leicht zu begreiffen / daß die auf der rechten Seiten liegende und den Magen in etwas bedeckende Leber / selbigen beschwehren muß / wodurch zugleich der rechte

und untere Magen-Mund ziemlicher massen zugeschlossen/ mithin die Austheilung des Milch-Saffts verhindert wird.

Das Schlaff-Gemach soll auch billig wohl und recht beschaffen/ und folglich weder zu klein/ noch auch allzufeucht/ kalt/ oder warm seyn. Ist die Schlaff-Kammer zu klein und feucht/ so folgen gerne allerhand Haupt- und Brust-Flüsse; ist sie aber zustarck eingewärmt/ oder sonsten zu heiß/ so folget gerne Kopff-Schmertzen und Engbrüstigkeit/ wie auch Dummheit und Verdrossenheit darauf; indem durch diese allzugroße Wärme das Geblüt allzuviel erhitzet/ und seiner Flüßigkeit beraubet/ mithin gantz dick und stockigt wird/ dahero dann solches nothwendiger Weise obgenannte Zufälle verursachen muß. Und eben darum soll man allezeit dahin bedacht seyn/ ein weitläufftiges und lüfftiges Schlaff-Gemach zu erwählen/ auch wo es seyn kan/ allezeit lieber im obern als untern Theil des Hauses zu schlaffen.

Zum Schlaffen bedienet man sich insgemein der weichen Feder-Bette/ welche auch Winters-Zeit trefflich zuschlagen/ und dem Menschen die beste Wärme geben. Zur Sommers-Zeit aber taugen sie nicht für jedermann/ indem sie allzuviel erhitzen/ und den Schweiß allzustarck befördern. Ist aber der Mensch einmahl an die Feder-Bette gewohnt/ so muß er auch bey hohen Sommer-Tagen darbey verbleiben/ weilen sonsten/ wo er solche plötzlich veränderen wollte/ alsobald Magen- und Leibes-Schmertzen/ sonderlich aber ein beschwehr-

licher

licher Krampff / erfolgen würde. Das aber nimmt die Natur an / wann zum Unter-Bett eine mit Pferd-Haaren gefütterte Matratze gebrauchet wird / welche so leichtlich keine Hitze verursachet / sondern vielmehr abkühlet; doch müßte das gewohnte Deck-Bett von Federn niemahls hiebey auf die Seite geleget werden / weil sonsten so gleich obige Zufälle erfolgen.

Am besten ist es / sich bey Zeiten an dergleichen Matratzen / wie auch an die so genannte Couverten oder Decken / zu gewöhnen / als welche den Menschen bey weitem nicht so viel erhitzen / noch auch leichtlich eine Ursache zum Schweiß geben.

Dem Haupt gebühret billig ein wohl zubereitetes Küssen / indem der Mensch allerdings mit selbigem etwas erhöhet liegen muß. Doch soll es auch niemahls allzuhoch aufgebauet seyn / es seye dann / daß der Mensch dem Keichen oder der Engbrüstigkeit ergeben wäre.

Die XI. Abhandlung.

Das Erste Capitel.

Von denen innerlichen Reinigungen der Natur.

Es sind zwar alle diejenige Dinge / wovon wir vorhin gemeldet haben / zur Erhaltung menschlicher Gesundheit / und Verlängerung dieses zeitlichen Lebens ohnentbehrlich nöthig;

nöthig; Jedoch sind auch viele Dinge unter ihnen entweder überflüßig / oder wenigstens doch nicht so beschaffen / wie sie billig seyn sollten / wannenhero sie auch gar leichtlich eine Verderbnüß im menschlichen Cörper verursachen können. Zur Verhütung dessen / hat folglich die sorgfältige Natur unterschiedliche Wege verordnet / durch welche sie allen überflüßigen Unrath fort- und aus-führet.

Es ist allbereit oben schon gemeldet worden / daß zu Unterhaltung unseres Leibes / genugsammes Essen und Trincken erfordert werde. Wenn nun solches durch vorher-gegangenes Käuen / und Vermischung des Speichels / durch den Schlund hinunter / und in den Magen geschlucket worden / so werden solche nachmahls drey biß vier Stunden im Magen behalten / zwischen welcher Zeit sie vermittelst des im Magen befindlichen Safftes aufgelöset / und in einen schleimigten Brey oder Chymum verwandelt werden.

Wann nun die Speisen mehrentheils verdauet sind / so wird der lincke oder untere Magen-Mund geöffnet / und dasjenige / was von Speisen aufgelöset worden / in den Zwölff-Finger-Darm fort-geschickt / woselbsten nachmahls der so genannte Succus Pancreaticus, sammt der Galle / sich ebenfalls mit unter diese nunmehr verdaute Speisen vermenget / von wannen solche hernach / wann sie von erst-besagten zwey Feuchtigkeiten vollends verdünnert / und in einen gehörigen Milch-Safft verwandelt worden / durch die übrige Gedärme weiterst forgefüh-

geführet / und auf dieser ihrer Reyse von dem besten Theil dieses Milch-Safftes entlediget werden / als welcher durch die / biß an die Gedärme reichende Milch-Gefäße aufgenommen / und von da weiterst fort / durch den Brust-Canal / oder Ductum Thoracicum, dem übrigen Geblüt / zu seiner beständigen Unterhaltung untermenget und beygegossen wird.

Die übrige gröbere Theile der Speisen / welche in denen dünnen Därmen zurück geblieben / gehen ferner fort in die dicken Gedärme / und werden zuerst in den Grimm-Darm / und aus diesem in dem Mast-Darm / zum Ausgang befördert.

Da nun also die Speisen nicht durchgehends und vollkommen zum Milch-Safft und hierauf in ein reines Geblüt verwandelt werden / sondern der mehreste Theil / als unnütz / durch den Stuhlgang / wie auch nachmahls aus dem Geblüt selbsten / durch den Urin / Schweiß / Guldene Ader / Ausräuspern / Schneutzen / Ohren-Schmaltz / Saamen-Gefäße / Monat- und Mutter-Reinigung fortgeschaffet wird; so soll billig ein jeder Mensch auf diese Auswürffe bestens achtung geben / damit hierinnen die Natur der Sachen nicht zu viel oder zu wenig thue.

So nun allenfalls der Stuhlgang gar zu wenig gehet / so muß der Mensch seiner Natur zu Hülffe kommen / und die Eröffnung des Leibs bestmöglichst befördern; gehet aber der Stuhlgang zu häuffig / und wieder die

Natur

Natur/ so muß man ebenfalls solchen gebührend anzuhalten wissen.

Man soll demnach den Stuhlgang niemahls mit Zwang/ oder über die Zeit bey sich behalten/ weil nemlich ein solches mancherley gefährliche Zufälle erwecken kan: denn gemeiniglich folget darauf eine hefftige Ausblähung des Unter-Leibs / wie auch des Magens selbsten/ dessen öberer Magen-Mund sich öffters dermassen ausdähnet / daß die gantze Brust davon nicht wenig beklemmet / ja auch ein beschwehrliches Hertz-Klopffen / und schmertzhafftes Ziehen in den Schulter-Blättern erreget wird.

Hiernechst empfinden auch insgemein dergleichen zur Verstopffung geneigte Leute / ein beschwehrlich und brennendes Jucken an der äussern Haut des Leibes ; ingleichen allerhand Haupt-Beschwehrungen / als Dunckelheit der Augen / Sausen und Brausen der Ohren/ wie auch öffters einen gar beschwehrlichen Schwindel.

Hat aber im Gegentheil der Mensch einen lang-anhaltenden Durchbruch / so wird der Mensch hievon gantz ausgezehret und entkräfftet. Jedoch ist ein weicher und flüßiger Leib bißweilen (und zwar sonderlich im Früh-Jahr) nicht schädlich/ indeme öffters dadurch der Appetit erwecket / und die überflüßige unreine Feuchtigkeit fort- und aus-geführet wird / dahero man nicht gleich mit stopffenden Dingen darhinter her seyn soll.

In hartnäckigter Verstopffung des Leibes muß man dahin bedacht seyn / den Leib mit gnugsammem Geträncke anzufeuchten / wie denn gemeiniglich dergleichen Personen gar wenig zu trincken pflegen. Ist man des Bieres gewohnt / so kan ein noch junges Bier nach Durst getruncken / bald Oeffnung machen. In Wein-Ländern erweiset der neue und frisch-verjohrne Wein gleiche Würckung. Ist es aber außer der Zeit / daß man dergleichen nicht haben kan / so dienet gar wohl ein von kleinen Roßinen / und Käß-Pappel-Kraut gekochtes Wasser / welches nicht nur von gutem Geschmack / sondern auch die Natur trefflich anfeuchtet / und den Stuhlgang befördert. Ein gleiches würcket auch ein oder zwey Hand voll Korn mit Wasser gekocht / und bey Tisch / oder auch ausser demselben / ordentlich davon getruncken.

Wäre die Hartleibigkeit gar zu hartnäckigt, so ist nicht rathsam / sogleich mit laxirenden Artzeneyen darhinter her zu kommen / sondern es ist besser / vorerst ein Clystier / nur bloß von simplem Wasser und Saltz / oder auch von Fleisch-Brühe zu gebrauchen. Wem dieses nicht anstehet / kan ein Stuhl-Zäpfflein von Speck / Seiffen / oder Honig gemacht / appliciren. Doch ist zu mercken / daß man diese Dinge nicht zu offt gebrauche / indem sich die Natur so gleich daran gewöhnet / und wird die Verstopffung darnach nur hartnäckigter.

Am besten und nützlichsten ist / die Speisen darnach einzurichten / und nur solche zu gebrauchen / welche eine anfeuchtende / erweichende

chende/ und etwas eröffnende Krafft besitzen. Darzu dienet dann sonderlich das grüne Gemüß/ als Spinat/ zahme und wilde Melten/ (welche letztere auch ihrer Würckung wegen Scheiß-Melten heissen) Garten-Salat/ Feld-Salat oder Schaf-Mühlen/ und sonderlich der blaue Winter-Kohl ꝛc. welche Sachen mit frischer Butter/ und kleinen Roßinen gekochet und bereitet/ und so dann zu Tisch/ statt der ersten Mahlzeit/ genossen werden.

Unter dem Obst dienen sonderlich die Aepffel/ Zwetschgen/ kleine Roßinen/ Feigen/ und Trauben/ welche alle eine erweichende und laxirende Krafft bey sich führen. Nur ist dieses dabey zu bedencken/ daß solche jederzeit kurtz vor Tisch/ oder statt der ersten Speise/ müssen genommen werden.

Die kleine Roßinen kan man auch so trocken aus der Hand essen/ indem sie eine besondere Krafft haben zu erweichen/ auszuführen/ und zu laxiren. Ist es um die Herbst-Zeit/ da die Trauben zeitig sind/ so können die frische Trauben ebenfalls den Leib eröffnen: insonderheit erweisen die **Elbling oder** Albus vor andern gute Würckung/ um deßwillen sie auch von einigen **Bettscheißer** genennet werden; doch müssen sie niemahls nach/ sondern allezeit vor dem Essen genommen werden.

Unter den Fleisch-Speisen nutzet sonderlich das gesottene Kalb-Fleisch; gebraten aber taugt es nicht/ indem es alsdann mehr auströcknet und verstopffet.

Unter denen vielerley Gattungen Brod soll man sich bey Tisch des puren Korn-Brods bedienen / je weniger aber die Kleyen von dem Mehl abgesondert sind / je besser wird es bekommen. Man kan auch die Brosam davon mit gleichviel kleinen Roßinen untereinander hacken / mit gnugsammen Brunnen-Wasser anfeuchten / eine Zeit lang stehen lassen / hernach aber durch ein Tuch starck auspressen / und so hinein trincken / welches dann ohne die geringste Beschwehrung bestens erweichet und eröffnet.

Zur Hartleibigkeit trägt auch gar viel das allzu viele Sitzen bey; ingleichem die allzu-trockene / gedörrte / geräucherte / gebackene / oder gebratene Speisen; so dann auch das allzu wenige Trincken. Einige haben so gar die böse Gewohnheit / daß / wann die Natur sie zur Eröffnung des Leibs anmahnet / dieselbigen aber mit tieffem Nachsinnen und Studiren / oder anderer Arbeit / beschäfftiget sind / sie diesen Trieb der Natur vorbey gehen lassen / da dann endlich die Natur von der öfftern vergeblichen Anmahnung ermüdet / die hartnäckigte Verstopffungen verursachet.

Da nun die Natur mehrentheils gewohnt ist / Morgens früh den Leib gebührend zu eröffnen / und den natürlichen Unrath fortzuschaffen / als soll auch billig jedermann selbige Zeit wohl in acht nehmen : und gesetzt auch / daß die Oeffnung das erste / zweyte / oder dritte mahl noch nicht folgte / so wird doch endlich die Natur auf offtmahlige geschehene Erinnerung

zum Stuhlgang gereitzet / und darzu ordentlich angewöhnet werden.

In allzu vielem Durchbruch hingegen muß man dergleichen Speisen und Getränck gebrauchen / welche eine anhaltende Krafft besitzen. Hierzu dienet dann sonderlich das von Speltz / Weitzen / oder Habern gemachte Mehl oder Grieß / welches eine gar nahrhaffte und anhaltende Krafft besitzet: man kan es entweder mit Milch / oder aber mit Hammels-Fleisch-Brühe / zum dicklichten Brey kochen und essen. Ein gleiches würcken auch der Reiß und Hirßen auf die nemliche Art zubereitet / und sonderlich mit Muscaten-Nuß etwas starck gewürtzet.

Zum Geträncк dienet bey Tisch ein gerechter rother Wein / wie auch abgekochtes Zimmet- und Quitten-Wasser / oder bey den armen nur ein geröstet Brod-Wasser.

Zu dergleichen Durchbruch hilfft gar viel grosse Verkältung des Magens / daher solcher äusserlich wohl warm zu halten / und mit einem kräfftigen Uberschlag oder Brust-Tuch zu bedecken ist.

Die Beschaffenheit des Stuhlgangs rühret auch fürnehmlich von der Gallen her; da nun solche als ein überflüssiges / öhligtes / bitteres / und hartzigtes Excrement / in der Leber vom Geblüt abgesondert worden / so samlet sie sich eines Theils / in die sogenañte kleine Gallē-Blase / aus welcher sie nachmahls / samt der andern stets ausfliessenden dünneren Galle / durch einen besonderen Gallen-Gang / dem Zwölff-Finger-

Darm

Darm eingeschüttet wird / als woselbst sie sich unter die aus dem Magen fortgestossene Speisen vermenget / das flüssige von dem gröberen absondert / das gute zu den Milch-Gefäßen / das unnütze aber in die folgende Gedärme fort-treibet / und nachdem sie solches grobe unnütze Wesen gelb gefärbet / durch den Stuhlgang endlich ausführet.

Wann nun der Gallen-Gang verstopffet ist / so bleiben die Excrementen gantz weiß; fliesset aber die Galle zu starck / so kommen darauf scharffe Durchfälle / ja auch wohl das Erbrechen selbst. Um dieser Ursach willen sollen billig magere / und sonst zur Galle geneigte Leute / sich für allen hitzigen Speisen und Getränck / insonderheit auch für hefftigem Zorn bestens in acht nehmen / als wodurch die Galle nur aufrührisch gemacht / und entweder zur Verstopffung / oder aber zum allzu-hefftigen Ausfluß beweget wird. Zu deren Verbesserung nachmahls nichts besser / als säuerlichte und kühlende Dinge bekommen.

Nach der ordentlichen Reinigung des Leibes folget die Reinigung durch den Urin / welcher in den beeden Nieren abgesondert wird / und durch die an den Nierē hangende Harn-Gänge in die Blase kommet / worinnen er so lange bleibet / biß endlich die Natur genöthiget wird / die allzuviel-angefüllte Blase zu erleichtern / und folglich den Urin fortzulassen.

Damit aber der Harn / wegen seines mit sich führenden scharffen Saltzes / die Blase nicht

verletzen könne / so hat der Allerweiseste Schöpffer solche inwendig mit einem subtilen Schleim versehen. Geschicht es nun / daß dieser Schleim durch allerhand scharffe und treibende Dinge abgeschaben / und folglich die Blase selbst angegriffen wird / so folget gemeiniglich beym Urin-Lassen / ein grausammer brennender Schmertz / so insgemein die Blasen-Krätze genennet wird.

Es hat aber die Reinigung durch den Urin hauptsächlich ihr Absehen auf Speiß und Tranck / denn wie diese beschaffen gewesen / so wird auch insgemein der Urin seyn. Hat nun der Mensch viel getruncken / so wird auch der Urin starck von ihm gehen. Sonderlich verursachen ein solches hitzige und starcke Weine / wie auch allerhand wässerigte Speisen von grünem Gemüß / Petersilien / Selleri / und Meer-Rettig oder Krän.

Da nun dergleichen Dinge leichtlich einen allzu grossen Trieb nach den Nieren / mithin den Abgang des Urins zu starck befördern / so folget endlich die so genannte Harn-Ruhr / wodurch der Mensch nach und nach auszehret / oder wohl gar in eine Wassersucht verfället / wo man nicht bey Zeiten / so wohl durch stärckende / als anhaltende in- und äusserliche Dinge der Natur zn Hülffe kommet.

Gehet hingegen die Reinigung durch den Urin zu wenig / oder ist wohl gar verstopffet / dann verursachet solches wohl öffters eine Bleich- Dörr- und Wasser-Sucht / daher

dann

dann ebenfalls solche Verstopffung des Urins auf alle Weise zu befördern ist. Damit nun in beeden Stücken das Gleich-Gewicht erhalten werde / so ist nöthig eine ordentliche Diät zu halten / und den Magen nicht allzuviel mit Speiß und Tranck zu beschwehren. Denn / wenn der Magen von Speiß und Tranck zu viel angefüllet wird / so ist leicht zu erachten / daß solche nicht gebührend können verdauet / noch auch ein tüchtiger Nahrungs-Safft daraus verfertiget werden.

Wann nun diese / noch unreine Lympha, in die Nieren kommet / so wird der Urin nicht allezeit vollkommen durch die Nieren abgesondert / sondern gehet auch gantz weiß und unverkocht hinweg. Solchenfalls darff man versichert seyn / daß der Magen geschwächet / und nicht im Stande seye / recht zu verdauen. Dahero der Mensch so gleich auf eine richtige Diät bedacht seyn / allerhand grobe / harte und unverdauliche Speisen meiden / auch dergleichen Geträncke zu sich nehmen muß / wodurch der Magen nicht beschwehret werde.

Nebst dem kommt es auch viel auf die Bewegung des Leibes an; denn allzu wenig sich bewegen verursachet allerdings Verstopffung des Harns / da hingegen allzu vieles Bewegen / denselben öffters nur allzu viel treibet. Insonderheit bringet das allzu viele und strenge Reiten eine Lähmung des Blasen-Halses zu wegen / daß nachmahls der Mensch den Urin nicht mehr halten / sondern immerzu wider seinen Willen lauffen lassen muß.

Die Lufft hat ebenfalls eine grosse Krafft die Reinigung durch den Urin zu hintertreiben / oder zu befördern. Vornemlich aber schadet die kalte Lufft / zumahl wenn der Mensch sich starck und biß zum Schweiß erhitzet / hernach aber sich auf einmahl plötzlich der kalten Lufft ausgesetzet hat; da geschicht es dann vielmahls / daß die Nieren dadurch geschwächet und untüchtig gemachet werden / die Reinigung des Urins gebührend zu besorgen.

So nöthig nun vorhin gemeldete Reinigung durch den Stuhlgang und Urin ist / eben so / und noch weit nothwendiger ist die Reinigung durch die Haut. Durch diese gehet beständig ein theils wässerichter / theils auch flüchtiger und schweffelichter Dampff hindurch; wozu auch die Natur / allenthalben an der Haut / unzählig viele / überaus-kleine / und enge Poros oder Löchergen verfertigt hat.

Durch diese geschicht nun eine immerwährende beständige Außdünstung, Insensibilis Transspiratio genannt / welche diesen Lateinischen Nahmen daher hat / weilen sie meistentheils unvermerckt geschicht / also daß der Mensch solche selten gewahr wird.

Wann aber die Unreinigkeiten gar zu überflüssig im menschlichen Cörper sich befinden / oder aber die Säffte allzustarck umgetrieben werden / dann wird diese unvermerckte Ausdünstung verdoppelt / und erfolget sodann statt des unvermercklichen Ausdünstens / entweder

weder ein feuchter Dampff / oder wohl gar ein nasser und starcker Schweiß.

Da nun die besagte unvermerckte Ausdünstung / Dampff / und Schweiß kein anderes Absehen haben / als das Geblüt zu reinigen; so ist leicht zu erachten / daß / wo solche im Leib behalten / und nicht ordentlich ab- und aus-gesondert würden / solche das gantze Geblüt verunreinigen und verderben / folglich dann den Menschen gar frühzeitig zu Grund richten könnten. Um deß willen dann ein jeder Mensch gar sorgfältig seyn soll / sich bestens dahin zu bestreben / daß diese so nöthige Ausdünstung niemahls verhindert werde.

Am gefährlichsten ist die allzuschnelle Veränderung / da der Mensch / wann er für Wärme schwitzet / sich plötzlich erkältet; sintemahlen gemeiniglich allerhand beschwehrliche Haupt- Brust- und Glieder-Flüsse darauf zu erfolgen pflegen. Wannenhero dann diese unvermerckte Ausdünstung allezeit sorgfältigst zu unterhalten / und auf keine Weiße jemahls zu verhindern ist.

Geschicht es aber zuweilen / daß die Ausdünstung / oder auch der Schweiß allzuwenig gehet / so kan man solche durch eine temperirte warme Stube / und warmes Geträncke zu befördern suchen. Gehet hingegen der Schweiß zu starck / so trocknet er die Natur zuviel aus / machet den Leib gar schwach und zärtlich / daß der Mensch nicht die mindeste kalte Lufft mehr vertragen kan; welches diejenige meistens erfahren / die aus übler Gewohnheit / alle Morgen im Bette dämpffen / in der Meynung sich dadurch

vor vielen Kranckheiten zu präserviren / da sie doch dadurch sich nur mehr und mehr schwächen.

Eben so schädlich ist das Schweißeln denenjenigen / welche beständig hartleibig sind; denn weil dadurch die natürliche Feuchtigkeit und Schlüpffrigkeit der Gedärme / immerzu mehr und mehr ausgetrocknet wird / so ist leicht zu erachten / daß die Hartleibigkeit sich auch vergrössern müsse.

Ob nun wohl das Geblüt durch die beständige Ausdünstung am allermeisten gereiniget wird / so bleibet doch noch viele Schleimigkeit im Geblüt zuruck / welche ebenfalls davon geschieden werden muß. Solches geschicht nun vornehmlich durch die Drüßen über der Naßen / Glandula pituitaria genannt / aus welcher der Schleim durch das Sieb-Bein in die Naßen und auch in den Gaumen herab-fällt. Nebst dem wird auch der Schleim durch die Drüßen in der Brust / Hals / Ohren / und Gedärmen / abgeschieden / und folglich das Geblüt fast allenthalben davon gereiniget.

Wann nun der Schleim in der Naßen nicht gebührend ausgeworffen wird / so beschwehret er das Haupt / benimmet den Geruch / und verursachet andere Zustände mehr.

Der Schleim auf der Brust wird durch das Husten / und im Hals durch das Räuspern ausgeworffen / und zwar zu großer Erleichterung des Menschen.

In den Ohren so gar sondert die Natur das Ohren-Schmaltz ab / welches / wenn es

es zu lange in den Ohren bleibt / und nicht heraus genommen wird / das Gehör verstopffet / und allerhand beschwehrliche Zufälle / ja wohl selbst die Taubheit verursachet.

Durch die viele Drüßen in den Gedärmen / wird die Schleimigkeit des Geblüts ebenermassen abgesondert / die Gedärme damit angefeuchtet / und schlüpfferigt gemacht / auf daß die Excrementen desto leichter durchgehen / selbige auch mit der etwann damit vermischten gallichten Schärffe nicht verletzet werden mögen.

Zum Schleim wird zwar auch der Speichel gerechnet / ist aber gar weit von selbigem unterschieden / indem jener gantz dick / dieser aber in einer subtilen wässerigten und etwas gesaltzenen Feuchtigkeit bestehet / welcher von dem Geblüt abgesondert / und durch die Speichel-Röhren in den Mund geleitet wird.

Es ist dieser Speichel gar nützlich zur Auflößung und Verkochung der Speisen / dahero diejenige gar übel thun / welche aus übler Gewohnheit / Morgens frühe den Speichel häuffig ausspeyẽ / vielmehr sollen sie solchen allezeit wieder hinunter-schlucken / so wird endlich die Natur von dieser schädlichen Gewohnheit nachlassen.

Da nun der Speichel / als der erste Auflößungs-Safft / ohnentbehrlich nöthig / und mit den Speisen vermischet werden muß / ohne diesen auch die Speisen den Magen beschwehren / als ist leicht zu erachten / daß jeder Mensch dahin bedacht seyn soll / den Speichel in seiner feuchten und flüßigen Consistentz bestens zu

erhalten / und sich für denjenigen Sachen zu hüten/ welche selbigen austrocknen/ oder sonst dick und zähe machen können.

Der Männliche Saamen ist nicht weniger einer dicken und etwas schleimigten Art / und wird solcher von dem allerreinesten Geblüt in denen Gailen oder Hoden ausgearbeitet / und durch die abführende Gänge in die Saamen-Bläßlein zum künfftigen Gebrauch verwahret. Dessen Uberfluß bringet zuweilen viele Ungelegenheit / und verursachet öffters den wider Willen abgehenden Saamen-Fluß. Da aber der Mensch selbst durch allzu-nahrhaffte Speisen und Geträncke / ingleichem durch verliebte Einbildungen/ und lustiges oder müssiges Leben / diesen Zustand erregen kan; als ist leicht zu erachten / daß dergleichen Leute / sich der vielen und allzu-nahrhafften Speisen enthalten/ und vor müßigen Tagen hüten sollen.

Wird der Saame muthwilliger Weise verschwendet / so wird dadurch der gantze Leib geschwächet / und folgen insgemein allerhand beschwehrliche Haupt- Brust- und Glieder-Flüsse darauf. Insonderheit ist der viele Beyschlaff den Nerven des Leibes über die massen schädlich/ und so man die mehrste Podagrämmer oder Gliedersüchtige genau befragen wolte / so würden sie gestehen müssen / daß sie gar zu embsig der Venus aufgewartet / und ihren Saamen zur Unzeit mehr als zuviel verschossen. Außer dem bekommen auch insgemein dergleichen Liebes-Diener die garstige-Venus Seuche selbst zum Lohn / worinnen hernachmahls mancher ächzen und

und kråchtzen / ja wohl selbst sein Leben frühzeitig lassen muß.

Es pfleget auch die Natur öffters durch die freywillige Blut-Flüsse / aus der Naßen / der Guldenen-Ader / und Mutter / sich zu erleichtern und zu reinigen. Wenn nun diese Blut-Flüsse ordentlich und nicht zu starck gehen / so haben sie nicht viel zu bedeuten / ja sie dienen vielmehr dem Menschen zu seiner Gesundheit.

Das Naßen-Bluten überfället meistentheils nur junge / muntere und vollblütige / und zu hitzigen Kopff-Schmertzen geneigte Leute ; welches / wann es nicht zu viel geschicht / dieselben ohngemein erleichtert / und das hefftige Kopff-Weh hinweg nimmet.

Der Gulden-Ader-Fluß hat seinen Nahmen von der im Affter befindlichen Guldenen Ader / welche sich öffters selbsten eröffnet / und das Geblüt durch den Affter sammt denen Excrementen schwartz und gestockt fortführet. Leute die darzu geneigt sind / empfinden meistentheils im Creutz ein Drücken und Reissen / und ist ihnen nicht anderst / als wenn ein Nagel daselbst eingeschlagen wäre. Fångt das Geblüt an zu fliessen / so lassen die Zufälle alsobald nach / und wird man sich ungemein erleichtert darauf befinden / auch keine Kranckheit so leicht zu fürchten haben.

Fliessen sie aber allzu starck und lang / so verursachen sie entweder eine Dörr- oder Wasser-Sucht. Und so sie hingegen gar nicht mehr zu gewöhnlicher Zeit fliessen / und sich völlig

lig verstopffen wollten / dann tritt das Geblüt mit Ungestümm zurück / und erreget hierdurch offtmahls gefährliches Blut-Speyen / Blut-Brechen / Blut-Harnen / lauffende Gichter / Melancholie / Schwind- und Wasser-Sucht. Diesen gefährlichen Zuständen nun vorzukommen / dienet vortrefflich die Guldene Adern durch Blut-Igel oder sonsten zu eröffnen / und solches des Jahrs wenigstens zwey mahl zu wiederholen / so wird der Mensch von allen vorhin gemeldeten Zuständen völlig befreyet bleiben.

Gleiche Bewandnuß hat es auch mit den Monat- und Mutter-Flüssen / denn / wenn solche in rechter Ordnung und gehöriger Maaß abgehen / so befindet sich das weibliche Geschlecht wohl und gesund dabey / weilen dadurch so wohl das überflüßige als auch unreine Geblüt bestens ausgeführet wird.

Gehet das Geblüt zu wenig / so ist billig zu muthmassen / daß solches dick und zähe seye / und an seinem Ausgang verhindert werde: dahero ist billig / seine Diät darnach einzurichten / um dadurch die Blut-Flüsse wieder in ihre Ordnung und Gang zu bringen. Hierzu dienen dann sonderlich erweichende Speisen / und Brühen von Hünern / mit Muscaten-Blühet / Saffran / Roßmarin / und Lohr-Beren gewürtzet. Hingegen schaden alle saure / schleimigte / blähende / teickigte / harte und unverdauliche Speisen. Hiernechst bekommet bey Tisch ein Gläßgen alter Wein trefflich wohl / doch

doch ist aller Uberfluß zu meiden. Warm Getränck aber schlägt ausser der Mahlzeit am besten zu/ weilen dadurch das zähe/ dicke/ und stockende Geblüt flüssig gemacht/ verdünnert/ und zertheilet wird.

Gehet aber das Geblüt allzustarck/ so muß man sich hüten für hitzig-gewürtzten Speisen und Getränck/ ingleichem für Zorn/ wie auch für äusserlicher starcker Bewegung; kurtz zu sagen/ für allem/ was das Geblüt ins Wallen und Bewegung bringen kan.

Die XII. Abhandlung.

Das Erste Capitel.

Von denen äusserlichen Reinigungen insgemein/ und insonderheit.

DIese äusserliche Reinigungen sind von den vorigen ziemlich unterschieden/ indem diese die Natur nicht selbsten erreget und auswirfft/ sondern sie werden von aussen/ künstlicher weise/ zu Erhaltung der Gesundheit/ auf verschiedene Arten angestellet.

Dergleichen sind denn das Aderlassen/ Schrepffen/ Blut-Igel/ Fontanellen/ wie auch die Friction oder das Reiben der Glieder.

Das

Das Aderlassen ist so wohl bey uns am Rhein-Strohm / als dem benachbarten Franckreich gar gewöhnlich / und haben unsere Gebürgs-Leute einen solchen starcken Glauben daran / daß sie auch solche bey gesunden Tagen wenigstens des Jahrs zwey mahl vornehmen / und vermeynen dadurch sich von vielen Kranckheiten zu verwahren. Nun wollen zwar einige solche völlig verwerffen / und für ein Mord-Mittel ausschreyen / als wodurch der Safft des Lebens dem Leib entzogen werde. Allein ein solches streitet wider die tägliche Erfahrung / indem gar viele Persohnen Augenscheinliche Hülffe davon erfahren.

Insonderheit können vollblütige Leute / welche eine gute Küche und vollen Keller haben / ohne Bedencken zu Ader lassen / und zwar sonderlich so sie dessen schon einmahl gewohnet sind / weilen dadurch das Geblüt theils vermindert / theils aber in seiner Flüssigkeit erhalten wird / daß es sich nachmahls so bald nicht sacken / oder sonsten austretten kan.

Ich will jetzo nichts sagen von dem Aderlassen in viel und vielerley Kranckheiten / was nemlich für ein unglaublicher Nutzen und Vortheil dadurch erhalten werde; sondern ich rede hier nur von gesundem Zustand / und von Leuten / so sich dazu angewöhnet / auch schon öffters des Jahrs ein / zwey / oder auch mehrmahl zu Ader gelassen haben. Diese werden gewißlich allezeit um eben die nemliche Zeit / und an eben dem Ort einige Ahndung / Schwehrigkeit /

Beissen /

Beissen/ oder sonstige Empfindung vermercken/ welche nicht eher nachlässet/ als biß die gewohnte Lüfftung geschehen.

Ist die Natur zum Güldenen Ader-Fluß geneigt/ so empfindet der Mensch Spannen und Ziehen im Untern-Leib/ sonderlich gegen das heilige Bein zu/ und ist solchen Leuten öffters/ als wann daselbst ein Nagel eingeschlagen/ und ein Reiff um den Leib geleget wäre/ höret auch solches Drucken und Drängen nicht ehender auf/ als biß der Fluß sich einstellet/ oder im Ausbleibungs-Fall eine Ader am Fuß geöffnet wird. Und dieses wiederfähret eben nicht allezeit vollkommen gesunden und vollblütigen/ sondern auch schwächlichten/ zärtlichten/ daran aber gewohnten Leuten; dahero dann auch dergleichen Leuten die Lüfftung des Geblüts allerdings/ ja unumgänglich nöthig ist; doch mit der Bescheidenheit/ daß nicht zu viel auf einmahl/ sondern nur der vierte Theil einer Aderläß vorgenommen/ hierauf aber noch ein biß zwey mahl ein gleiches wiederholet werde.

Es wird zwar das bey den Frantzosen gewöhnliche und vielfältig wiederholte Aderlassen von uns Teutschen nicht sonderlich gerühmet/ dessen ungeachtet/ ist gleichwohl ihre Methode nicht durchgehends zu schelten; indem sie wohl mit acht-mahliger Aderläß nicht mehr heraus lassen/ als ein Teutscher Chirurgus auf einmahl auszapffet.

So aber ein hefftiges Nasen-Bluten oder Blut-Speyen eine Aderläß erfordern sollte/ so kan man solche schon etwas reichlicher

vor-

vornehmen / und zu sechs / sieben / biß acht Untzen lauffen lassen. Nützlicher ist es jedoch / nicht so viel auf einmahl bey schwächlichten Personen heraus zu lassen / sondern solche vielmehr nach Frantzösischer Gewohnheit öffters zu wiederholen.

Die beste Zeit zum Aderlassen ist im Früh-Jahr / wann Tag und Nacht gleich sind / und geschicht am füglichsten im abnehmenden Mond / gegen oder kurtz vor Eintritt des Neuen Lichtes. In den Monds-Veränderungen selbst ist keine Aderläß so leichtlich vorzunehmen. Erfordert es aber die Noth / so hat es gleichwohl nichts zu sagen. Eben diese Bewandnuß hat es auch mit dem Vor- oder Nachmittag / klarem oder trübem Himmel / denn die Noth hat hier kein Gesetz. Ausser dem aber ist billig auf schöne / helle / und klare Tage zu sehen; weilen doch bey angenehmem Wetter das Gemüth viel besser aufgekläret ist.

Alten Leuten wird zwar das Aderlassen / wegen ihrer schwachen natürlichen Wärme für schädlich gehalten. Da aber solche es von langen Jahren her gewohnt gewesen / so ist auch billig damit fort-zusetzen / doch mit dem Unterscheid / daß von Jahr zu Jahr solche Aderläß um etwaß gemindert werde. Sollte hingegen solche / zur selbigen Zeit / wegen eines hefftigen Seiten-Stechens / oder sonstigen Entzündung der Eingeweyde / nöthig seyn / dann ist sie allerdings / und zwar sonderlich in Wein-Ländern / auf die ehmahlige Weise vorzunehmen / jedoch

hat

hat man nicht nöthig dieselbe öffters zu wiederholen.

In Erwehlung der Adern hat man nicht Ursach gar zu scrupulös und schüchtern zu seyn / indem / oben berührter massen / alle Adern nur eine ausmachen / und folglich alle in einander lauffen / sodann auch in allen Adern sich einerley Geblüt befindet; dahero dann bey nöthiger Aderläß / diejenige / welche am besten sich heraus begiebet / ohne Bedencken kan geöffnet werden.

Jedoch muß hauptsächlich darauff acht gegeben werden / ob die Aderläß an den oberen oder unteren Theilen des Leibes vorzunehmen seye / weilen dadurch der Natur entweder genutzet oder geschadet werden kan / sintemahlen das Geblüt / natürlicher Weise / daselbst sich hin ziehet / wo es eine Oeffnung findet.

Geschicht nun der Zufluß des Geblüts zu starck an den obern Theilen des Leibes / so muß die Ader an dem Fuß geöffnet werden; wäre aber der Zufluß nach den untern Theilen gerichtet / so geschicht nachmahls die Oeffnung füglicher auf dem Arm.

Ein jeder kan leicht begreiffen / daß es gar unvernünfftig gehandelt wäre / wenn man einer Frauens-Person / bey allzu starckem Monat- oder Mutter-Fluß / auf dem Fuß eine Ader öffnen wollte / weilen dadurch der Fluß sich nur immer vergrössern würde. Eben so ist es auch beschaffen / wann der Fluß zu wenig oder gar nicht gehet / und der Wund-Artzt wollte solchen Falls an den obern Theilen zu Ader lassen; so

müste nothwendig sich hierauf das Geblüt nur mehr nach den obern Theilen hin ziehen.

Insgemein bekommt das Aderlassen magern und dergleichen Personen wohl / welche vollblütig sind / und grosse Adern haben. Diejenige aber / welche dick / fett / nnd ein schwammigtes Fleisch / mithin gantz kleine und enge Adern besitzen / haben keinen sonderlichen Nutzen von dem Aderlassen zu hoffen. Denn / da die Adern ohne dem schon von dem dicken und fetten Fleisch zusammen gedrucket sind / so kan man leicht begreiffen / daß durch das öfftere Blut-Lassen die Adern noch fernerhin enger und kleiner werden müssen / die beschwehrliche Fettigkeit aber täglich vergrössert werde.

Am besten bekommt das Aderlassen denenjenigen / welche mit ausserordentlichen Blut-Flüssen beschwehret sind / indem solche dadurch bestens präserviret werden können / wenn nemlich das Aderlassen zu rechter Zeit / und ehe das Blut in Bewegung kommet / vorgenommen wird. Es schadet auch nicht / das Geblüt etwas reichlicher / zu neun biß zehen Untzen lauffen zu lassen / sonderlich bey vollblütigen und daran gewöhnten Personen. Denn / wenn man zu wenig heraus lässet / so entstehet daher nur ein ausserordentliches Wallen im Geblüt / und machet übel ärger.

Wie nun das Aderlassen magern Personen am besten zuschläget / als ist hingegen das Schrepffen schwammigten / fetten / und dicken Leuten desto dienlicher / weilen solche nicht so große und weite Adern / folglich auch nicht

so viel Geblüt in denselben haben / und pfleget die Natur alles zu Fett und Fleisch zu schlagen.

Denn da das Blut von Natur zur Verdickung geneigt / und dahero bey dergleichen dicken Leuten sich nicht allenthalben wohl durchpressen kan / so steckt es sich viemahl in den äussern Theilen des Leibes / und verursachet allerhand Flüsse / Ziehen / und Spannen zwischen den Schulter-Blättern / Hitze und Jucken am gantzen Leib / 2c. dahero folglich solchen Leuten das Schrepffen gar wohl bekommet / als wodurch das Geblüt gelüfftet / und nebst diesem viele wässerigte Feuchtigkeiten / die sonst durch den Schweiß abzugehen pflegen / zugleich mit hinweg gezogen werden.

Doch **ist dieses ebenfalls dabey zu bedencken** / daß man solches nicht ohne dringende Noth anfange: denn wenn die Natur einmahl daran gewöhnt ist / so muß es auch nicht unterlassen / sondern vielmehr zu rechter Zeit fortgesetzet werden; wiedrigenfalls allerhand Ungelegenheit darauf erfolgen wird.

Um dieser **Ursachen wegen ist das Schrepffen** nicht so schlechter Dings anzufangen / und soll billig ein jeder sich vor erst wohl prüffen / ob ihme solches nöthig und nützlich seye. Befindet er es nun unumgänglich nöthig / dann muß er auch so gleich sich entschließen / solches wenigstens des Jahrs zweymahl zu wiederholen.

Die beste Zeit dazu / ist das Früh- und Spätz-Jahr / im Nothfall aber kan es auch zu andern Zeiten nicht schaden / doch soll man

 auf

auf den Monds-Wechsel mit Acht geben/ und wo es seyn kan/ allezeit bey abnehmendem Licht/ und ausser den Monds-Brüchen/ dasselbige vornehmen.

Zur Präservation in Haupt- und Glieder-Schmertzen / ist das Schrepffen ein treffliches Mittel/ indem es/ auf bemeldete Zeit vorgenommen/ solche Zufälle allezeit hintertreibet/ und folglich den Menschen davor verwahret.

Was das Schrepffen ausser dem hitzigen Fieber in starckem Kopff- und Glieder-Schmertzen für augenblickliche Hülffe erweise/ lehret die Erfahrung/ und siehet man öffters mit Erstaunen/ daß auch die allerhefftigste Schmertzen auf einmahl davon vergangen. Hierauf aber ist eben nicht nöthig/ das in bemeldetem Zustand einmahl vorgenommene Schrepffen künfftig just zu wiederhohlen/ es seye dann daß es die Noth erfordern/ und die Natur dazu anmahnen solte/ da es so dann allerdings fortgesetzet werden muß. Und solchenfalls wird es nicht schaden/ wenn auch gleich die Person nicht dick und fleischicht/ sondern gantz dürr und mager wäre/ sintemahlen es hierinnen nicht so wohl auf den äusseren Zustand des Leibes/ als vielmehr auf die Gewohnheit ankommet/ welche demnach allezeit sorgfältig unterhalten werden muß.

Bey würcklichem Gebrauch soll das Schrepffen jederzeit in einer wohl warmen Stuben geschehen/ wie auch der Rucken sammt den Gliedern zuvor mit einem warmen Tuch fein sänfftiglich gerieben werden/ denn dadurch wird

das

das Geblüt desto besser verdünnet / und folglich desto leichter ausgezogen werden können.

Nach vollbrachtem Schrepffen ist alle kalte Lufft zu meiden / indem aus der schnellen Veränderung mancherley beschwehrliche und lang-anhaltende Haupt- Brust- und Glieder-Flüsse erfolgen können.

Die Blut-Igel werden statt des Aderlassens und Schrepffens ebenfalls gar nützlich / so wohl an die guldene Adern / als auch an andere Theile des Leibes / gesetzet. Es können solche sonderlich bey denjenigen Leuten gebrauchet werden / welche einen natürlichen Abscheu für der Aderläß haben.

Die beste Zeit dazu ist / wann es die Noth erfordert: ausser dem aber / und zur Präservation / soll man solche zur Frühlings- und Herbst-Zeit / wann Tag und Nacht gleich sind / appliciren.

Die Fontanellen gehören gleichfalls zu den äusseren Reinigungs-Mitteln / und schicken sich sonderlich zu nassen saltzigten Flüssen des Haupts / der Augen / der Lunge und anderer Glieder. Es werden solche gemeiniglich am Arme / doch auch am Genick / zwischen beyden Schultern / und am innern Theil des Schenckels gesetzet: Es muß aber allezeit an einem fleischichten Ort / und nicht grad auf den Mäußlein / sondern in der Mitte zwischen denselben gesetzet werden.

Die Wund-Aertzte pflegen solche entweder durch ein ätzendes Corrosiv-Mittel/oder aber durchs Brennen / wie auch heutiges Tags

gemeiniglich / nur mit einem Lanzetten-Schnitt / anzustellen.

Zur Offenhaltung dessen bedienet man sich insgemein einer Erbsen / besser aber ist / wenn ein Kügelein aus Wintergrün-Holtz gemachet / und hinein geleget wird / als welches die Wunde so wohl säubert als offen hält. Oben darüber wird das Diapalma oder Froschleich-Pflaster gelegt / und so dann fein fest zugebunden / damit es nicht weichen kan.

Wer sich für den Fontanellen scheuet / kan sich der so genannten Haar-Seile bedienen / welche von gleicher Würckung sind. Beyder Gebrauch soll nicht so frühzeitig / bey annoch jungen Jahren / aucht nicht / ausser zur äussersten Noth / vorgenommen werden / weilen man solche hernach offtmahls lange Zeit fortsetzen muß. Und falls jemand aus Leichtsinnigkeit solche zugehen lassen wollte / wird darauff nicht nur die alte Kranckheit wieder kommen / sondern noch schlimmere Zufälle / als gefährliche Schlag- und Steck-Flüsse / mit erfolgen.

Das Reiben oder die Friction ist ein gutes Reinigungs-Mittel / und kan in Ermanglung der Gelegenheit statt des Schrepffens dienen. Es bekommt dieses sonderlich fetten und corpulenten Personen gar wohl / sintemahlen dadurch die Schweiß-Löchergen eröffnet / das in den äussern Theilen stockende und verdickte Geblüt gar wohl verdünnert / und zertheilet wird.

In Glieder-Flüssen / Jucken / und Beissen der Haut / wie auch andern Zuständen mehr /

mehr / kan das Reiben gute Dienste leisten; und wird zu dem Ende eine Serviette/ oder ander zartes Tuch/ warm gemacht/ und damit der Rücken und Glieder fein sänfftiglich gerieben.

Das II. Capitel.

Von den Hauß- und Dampff-Bädern.

Es sind die warme Hauß-Bäder vor Alters jederzeit in hohem Werth gewesen/ und hat man solche als ein vornehmes Stück zur Erhaltung menschlicher Gesundheit geachtet/ nach dem bekannten Vers:

Balnea, Vina, Venus conservant corpora sana.

Und in der That sind sie auch nicht zu verwerffen / indem solche nicht nur den Leib von dem äussern Unflath reinigen/ sondern auch die Schweiß-Löcher bestens öffnen / und den Ausgang der unreinen Feuchtigkeiten befördern.

Es haben auch die Bäder die Krafft/ alle Lebens-Geister zu stärcken/ und alle Verstopffungen der innern Glieder / sonderlich des Miltzes und Gekröses zu eröffnen/ dahero bekommen sie gar wohl in der Melancholie/ oder so genannten Miltz-Kranckheit/ in Stein- und Colic-Schmertzen / hartnäckigter Verstopffung des Leibes/ Urins/ und Monatlicher Blume/ wie auch im Schwinden und Lähmung der Glieder/ und andern Zuständen mehr.

Schwangern und sonst hart-gebährenden Weibern verschaffen sie/ in den letztern

Monaten angestellet / eine leichte Geburt / indem sie den Mutter-Mund erweichen / und das Spannen des Leibes besänfftigen; doch wird erfordert / daß die Frau keine Verstopffung des Leibes habe / und wenn sie vollblütig ist / daß vorhero eine Ader geöffnet worden.

Zu dergleichen Bad braucht man insgemein nur schlechtes Bach-Wasser / kan man aber mit Gelegenheit das Rhein-Wasser haben / so ist solches allen andern vorzuziehen. Nebst dem Wasser kan man auch die Milch zu Bädern gebrauchen; da aber solche für gemeine Leute zu kostbar / so kan das Bach-Wasser deren Stelle allezeit vertretten / entweder allein / oder mit Kräutern vermenget.

In Mutter- und Glieder-Zuständen können darinnen Schlehen-Dorn-Wurtzel / rohe Gersten / Ameißen mit den Eyern / Beyfuß / Dosten / und Chamillen gekochet werden; worein man sich anfänglich eine halbe Stunde / hernach aber in künfftigen Tagen eine gantze Stunde setzen kan. Doch soll das Bad niemahls zu heiß / sondern nur temperiret oder laulicht seyn / damit kein hefftiger Schweiß darauf erfolge.

Nach dem Bad soll der Mensch sich mit warmen Tüchern erstlich wohl abtröcknen / nachmahls aber fein sanfft ins Bett legen / um dem Schweiß hierauf in etwas abzuwarten.

In dergleichen Hauß-Bad setzet man sich nur biß an den halben Leib / und muß das Wasser niemahls biß an den Magen gehen / weilen solcher dadurch nicht wenig beschwehret wird.

Um

Um eben dieser Ursachen willen / soll auch das Bad nicht so gleich auf das Essen / sondern etwan Morgens / oder aber nach vollbrachter Dauung erst gebrauchet werden. In währendem Bad soll man sich ja nicht gelüsten lassen / etwas zu essen oder zu trincken / weilen das Baden allezeit den Magen etwas aufblähet / und folglich die Däuung schwächet.

Die trockene oder Dampff-Bäder werden auf unterschiedliche Weiße / wie denn auch öffters auf vorhingemeldete Art mit Wasser / und darein gekochten Kräutern / bereitet; da sich der Mensch ebenfalls biß an den Nabel darein setzet / herentgegen aber einen dicken Teppich um sich hänget / und am Hals wohl zumachet / damit der Dampff darunter bleibe.

Dieses Bad treibet den Schweiß gar starck / und falls die Hitze wollte nachlassen / kan nur ein glüender Back-Stein / oder glüende Kützel-Steine darein geworffen / oder auch heisses Wasser wieder beygegossen werden / so fängt man von neuem an zu dämpffen.

Zu dieser Art gehöret auch das so genannte Tropff-Bad / Embrocatio oder Stillicidium genannt. Es wird dazu entweder nur schlechtes warmes / oder auch mit Kräutern gekochtes Wasser / wie nicht minder auch Milch gebraucht.

In kalten Haupt-Flüssen / Nerven- und Glieder-Zuständen bekommt dieses Tropff-Bad gar wohl / man lässet solches durch ein Gieß-Faß von der Höhe mitten auf den Würbel / oder auch auf das Hintertheil des Haupts

und dessen Genick abtropffen. In Colic- und Mutter-Schmertzen nimmt man statt des Wassers Baum-Oehl / und lässet es also warm auf den Unter-Leib abtropffen.

Ein gleiches würcken auch die so genannte Schwitz-Kästen / worinnen der Mensch biß an den Hals eingeschlossen sitzet / und dem Schweiß abwartet. Zu dessen Beförderung ein klein Geschirr mit Brandenwein unter-gesetzet / und angezündet wird. Wer mit keinem Schweiß-Kasten versehen / kan solches in einem Zuber oder andern Geschirr verrichten. Und hierinnen bestehen eigentlich die so genannte trockene Dampff-Bäder / vermittelst welcher man viel oder wenig schwitzen kan / nach dem es nemlich die Nothdurfft erfordert.

Zu gleichem Endzweck dienen auch die ordentlichen Bad-Stuben / derer man sich in großen Städten insgemein bedienet. Sie bekommen aber manchem gar übel ; indem sie wegen allzu-großer Hitze ein hefftiges Wallen ins Geblüt bringen / und öffters Hertz-Klopffen / Ohnmachten / Kopff-Schmertzen / und Ohren-Saußen verursachen.

Die Dampff-Bäder wircken weit stärcker als die gemeine Hauß-Bäder / sind aber nicht für jedermann / indem sie gar zu starck auströcknen / und das Geblüt erhitzen. Dahero sie hitzigen und trockenen Naturen nicht wohl / feuchten und corpulenten Personen aber desto besser bekommen.

Es pflegen auch diese Dampff-Bäder ebenmäßig als wie die Hauß-Bäder den Leib zu reini-

reinigen / und den Schweiß zu treiben / doch weit hefftiger und stärcker / indem sie die Schweiß-Löcher mit Gewalt eröffnen / in selbige eindringen / das geronnene Geblüt flüßig machen / und die unnütze wässerigte Feuchtigkeiten durch den Schweiß austreiben.

Beym Gebrauch dergleichen Dampff-Bäder ist wohl in Acht zu nehmen / daß man damit Grads-Weiß gehe / und den Schweiß nicht so hefftig auf einmahl / sondern nur nach und nach treibe / damit in solchem wenigstens eine Stunde könne ausgedauret werden.

An unserm Gebürg bedienen sich die Leute zur Herbst-Zeit / der auf einen Hauffen geschütteten Wein-Träberen / zum Dampff-Bad / und gebrauchen solches sonderlich in Lähmung der Glieder / Hüfft- und Creutz-Wehe; da sie sich zu dem Ende eine zeitlang mitten in den aufgescharrten Hauffen hinein setzen / und sich um und um mit den warmen Träberen bestens bedecken. In Bier-Ländern bedienen sich die Leute des Maltzes mit gleichem Nutzen.

Das III. Capitel.

Von natürlichen warmen Bädern.

Die aus der Erden warm-herfür-quillende Bäder führen unterschiedliche Mineralien bey sich / worunter sonderlich der Schweffel die Ober-Hand behält / als womit alle warme Bäder ziemlicher massen angefüllet sind /

sind / und zuvorderst auch ihre Wärme davon haben. So dann besitzen sie auch vornemlich entweder ein säuerlichtes und eröffnendes / und unserm Kuchen-Saltz nicht gar ungleiches Saltz / dergleichen das Wißbader-Wasser enthält: Oder aber sie führen mehr ein Alcalisches Saltz in sich / gleich das Embser-Bad-Wasser. Nebst diesem alcalischen und säuerlichten Saltz besitzen sie insgemein auch etwas von lebendigem Kalch / und Eißen-Theilgen: wie nicht minder auch bißweilen etwas weniges von Alaun / Vitriol / und Salpeter.

Je nach dem nun deren innerlicher Gehalt ist / je nach dem werden auch der warmen Bäder Würckungen unterschieden. Wannenhero dann auch bey dero Gebrauch sonderlich darauf geachtet werden muß / wenn man anderst einen erwünschten Erfolg davon will zugewarten haben.

Bey uns am Rhein-Strohm sind das Wißbader- Embßer- und Acher-Bad sonderlich berühmt / auch ihrem Innhalt nach / eben so viel nicht unterschieden. Das in dem Baadischen befindliche Wild-Bad / ist auch nicht zu verachten / und kommt solches fast mit dem Schlangen-Bad überein ꝛc.

Dieser / und anderer Bäder Eigenschafft bestehet hauptsächlich darinnen / daß sie erwärmen / verdünnern / eröffnen / reinigen / und vornehmlich durch den Schweiß / so dann auch durch den Urin und Stuhl-Gang treiben; wodurch dann alle Verstopffungen der äussern und

innern

innern Glieder gehoben / der Umlauff der natürlichen Säffte befördert/ und alle äußere Glieder dadurch erleichtert und gestärcket werden.

Insonderheit dienen die warmen Bäder in allerley Zufällen der Nerven / Schlag-Flüssen / Lähmungen / Glieder- und Hüfft-Schmertzen / Verrenckungen / und Verstopffung des Gekrösses. Bey dem weiblichen Geschlecht erzeigen sie gantz besondern Nutzen in der kalten und verschleimten Mutter / verhaltener Monatlicher Blume / weißem Fluß / und dann auch in der Unfruchtbarkeit.

Ob nun wohl die warme Bäder in vorhin-gemeldten Zuständen trefflich nutzen / so bekommen sie doch nicht jedermann wohl / dahero man seine Natur vorhero allezeit genau prüffen solle.

Leute / die auf der Brust nicht wohl verwahrt / und mit der Engbrüstigkeit / Blut-Speyen / Schwindel / und Lungen-Sucht behafftet sind / müssen die warme Bäder allerdings meiden. Uberhaupt schaden sie denjenigen welche ein schwaches Haupt haben / und zu den Haupt-Flüssen geneigt sind. Auch müssen Gallsüchtige / und die ein allzu-hitziges Temperament haben / sich immerdar davor hüten / indem sie die natürliche Feuchtigkeiten zuviel erhitzen / und austrocknen.

Vor und nach dem Gebrauch der Bäder muß erst der Leib durchs Laxiren wohl gereiniget / und bey Vollblütigen eine Ader geöffnet werden. Denn wo der Leib nicht vorerst von seinen überflüssigen und unreinen Feuch-

tigkei-

tigkeiten gereiniget und erleichtert wird / so kan das Wasser nicht so wohl ein- und durch-dringen / sondern verstopffet vielmehr die Gefäße; woraus hernach gar leichtlich eine Schwind-oder Wasser-Sucht / und andere Zustände mehr folgen können.

Die Zeit zu baden / geschicht am füglichsten Morgens früh / zur welchen Zeit die Däuung vollbracht ist / und ob auch gleich noch etwas von Crudidäten im Magen zuruck geblieben wäre / kan doch das Baden nicht schaden / sondern hat vielmehr die Krafft / vermittelst der durchdringenden Wärme / dieselbe zu verzehren.

Beym würcklichen Gebrauch soll das Bad-Wasser nicht zu heiß / auch nicht zu kalt / sondern nur wärmlicht seyn. Es ist auch nicht rathsamm auf einmahl sich in das Wasser biß an den Hals einzusencken / weilen gar leicht wegen der schnellen Veränderung eine starcke Ohnmacht erfolgen könnte. Am besten ist es / zuerst biß an den Unter-Leib sich ins Bad zu setzen / so dann allgemach sich auf den Rücken zu legen / da man dann hernach den übrigen Leib auch allmählig einsencken kan.

Die Zeit der Stunden zum Baden / ist nicht wohl zu bestimmen / und kommt es hierinnen vornemlich auf die geschwinde oder langsamme Würckung des Bad-Wassers an. Denn je ehender der Schweiß kommet / desto ehender muß auch der Bad-Gast das Bad quittiren. Diesen nun zu verhüten / soll der Mensch sich nicht zu tieff ins Wasser setzen / auch das erstemahl nicht über eine halbe oder gantze Stunde

darin-

arinnen verbleiben: hernach aber / wenn die Natur daran gewöhnet / kan zu zwey / auch im Nothfall zu drey Stunden / aufgestiegen werden; o bald aber der Schweiß starck zu fliessen an-ångt / und man solchen etlich mahl abgetrocknet hat / dann ist es zeit aus dem Bad zu gehen.

Nachmittags zu baden / ist nicht wohl u rathen / weilen der Magen die Dauung nicht o bald vollbringen kan; Wollten es aber doch ein und andere Umstånde erfordern / Abends auch u baden / so muß man Mittags desto weniger / Nachts aber um so viel mehr essen.

Mit solchem Baden muß wenigstens zehen biß vierzehen Tag continuiret werden; Da hingegen in Låhmungen und andern hart-nåckigten Zustånden wohl drey Wochen drauf gehen / da solchenfalls auch wohl die lettigte Bad-Erde auf die nothleidende Glieder kan geschmieret werden / indem solche bestens lindert und eröffnet.

Beym Gebrauch des åusserlichen Bads pflegt man auch öffters das warme Bad-Wasser selbst zu trincken / welches endlich bey ein und andern nicht zu verachten. Gleich Anfangs aber / solches vorzunehmen / ist nicht rath-sam / und bekommt es weit besser / wenn man vorerst etliche Tage lang dem Baden abgewar-tet / so dann kan endlich mit dem Trincken der Anfang gemachet werden: doch müste solchen-falls das Baden etwas früh angefangen / und nach dem solches vollbracht / und im Bett etwas ausgeruhet worden / darauf erst das Bad-Wasser zu trincken angefangen werden.

Man

Man macht den ersten Anfang mit einem Schoppen / und steiget so dann alle Tage damit auf / biß es zu würcken anfängt / und das getrunckene Wasser wieder durch den Stuhl-Gang und Urin fortgehet. Es muß aber damit acht biß neun Täg angehalten werden. Wollte aber jemand auf Gutbefinden ein ander Mineralisches Wasser trincken / so kan es auch nach angefangenem fünff-tägigem Gebrauch des Bades getruncken / und auf gleiche Weiße die Cur des Bades mit fünff- biß sechs-tägigem Trincken des Bad-Wassers beschlossen werden.

Zum Trincken soll solches allezeit / so heiß als immer möglich / genommen werden / weilen es auf solche Weiße nicht so eckelhafft vorkommet. Hierauf ist ferner allezeit eine proportionirte Bewegung nöthig / damit das Wasser desto ehender würcken / und so wohl durch den Urin als Stuhl-Gang fortgehen möge. Da aber das Wasser gemeiniglich einen Eckel und Blähung verursachet / so kan man darwider verzuckerten Aniß oder Magen-Morsellen geniessen. Anbey ist sonderlich nöthig eine gute Diät zu halten / indem hievon die Würckung des Bads meistens herstammet.

Das IV. Capitel.

Von den Sauer-Brunnen insgemein.

DIe Sauer-Wasser sind billig unter die äussere Reinigungs-Mittel zu zehlen / indem sie theils præservando zur Lust / theils

theils curando in langwierigen Kranckheiten/ die von Verstopffung und dickem Geblüt herkommen/ getruncken werden. Es sind aber diese Mineralische Brunnen gar unterschiedlich / in Ansehung der mit sich führenden Mineral-Theilen: dahero auch solche zu vorderst erkundiget/ und deren Gebrauch darnach eingerichtet werden muß.

Da nun einige einen Schweffel-Geist in sich halten / andere aber ein wesentliches Eisen und Salpeter-Saltz/ oder auch Allaun und Eissen-Vitriol mit sich führen/ so kan man deren Innhalt am besten durch das Präcipitiren oder Niederschlagen erkundigen.

Zur Erkundigung des in dem Wasser enthaltenen Schweffels/ darff man nur ein wenig vom destillirten Essig in das Wasser tropfen/ so wird sich ein weißer Satz auf den Boden setzen. Erzeigt sich aber hierauf weder am Geruch noch Farbe eine merckliche Veränderung/ so ist es mehr als zu gewiß / daß nichts von selchem in dem Sauer-Wasser enthalten seye.

Gleiche Probe gibt auch der Violen-Safft/ denn/ wenn solcher mit etwas Wasser vermischet wird / so bekommt er davon eine grüne Farbe.

Das im Wasser enthaltene Eißen oder Stahl wird ebenfalls durch das Niederschlagen gar bald erforschet / und darff man nur zu dem Ende etliche Gall-Aepffel mit gemeinem Wasser abkochen / und solches nachmahls mit dem Mineral-Wasser vermengen/ so wird solches davon gantz schwartz gefärbet werden. Da

man aber dergleichen bey der Quelle nicht allezeit gemächlich haben kan / so kan deren Stelle eine frische eichene Rinde / oder grün Eichen-Blat ersetzen: Denn / wenn eines von beyden / oder auch alle zusammen / ins Mineralische Wasser geleget werden / so bekommt solches Anfangs eine schöne blaue / hernachmahls aber / wann es eine lang gestanden / gantz schwartze Farbe.

Ein gleiches würcket auch die Coccionella oder Choconille / zu Pulver gemacht / und mit dem Wasser vermenget / es überkommet davon so gleich eine über die massen schöne blaue Farbe / gleich dem allerschönsten Amethyst / wann es aber eine weile stehet / wird das Wasser so schwartz als Dinte.

Es pfleget auch dieses Wasser / also pur und unvermischt die eichene Geschirre gantz schwartz zu machen: Ingleichem werden die natürliche Excrementen des Menschen / wärender Cur / gantz schwartz gefärbet; welches jederman überzeigen kan / daß das Saur-Wasser mit vielen Eißen-Theilgen angefüllet seye.

Ist das Mineralische Wasser mit einem Niter- oder Salpeter-Saltz vermischet / so kan solches am besten durch unser gemeines Küchen-Saltz erkundiget werden. Deñ / wenn etwas davon in gemeinem Brunnen-Wasser zerlassen / und hernach mit dem Mineralischen Wasser vermenget wird / so überkomt es so gleich eine trübe und weißlichte Farbe. Hernach kan man auch diese Wasser gar bald an ihrem Geschmack erkennen / indem sie meistentheils bitter sind.

Die-

Diejenige Wasser / welche Alaun mit sich führen / können an ihrem rauchen / zusammen-ziehenden / und unangenehmen Geschmack / also gleich erkennet werden: So dann kan nur etwas von Wein-Stein-Oehl in das Mineralische Wasser gegossen werden / so wird solches so gleich einen weißen Satz zu Boden setzen.

Ist aber kein Alaun / sondern statt dessen etwas von Vitriol mit dem Wasser vermenget / so wird sich ein etwas grünes und halb-schwartzes Sediment erzeigen.

Von jezt gemeldeter *Ingredientien* Eigenschafft / kommet dann auch der so mancherley Wasser verschiedene Würckung her / worauf demnach beym Gebrauch vornehmlich Acht zu haben.

Das V. Capitel.

Von der Würckung der Sauer-Brunnen.

Die Erfahrung bezeuget es / daß die Sauer-Brunnen nicht durchgehends allen und jeden wohl bekommen / sondern öffters höchst-schädlich seyen. Dahero sonderlich magere und hagere Leute / und die eines Cholerischen und Melancholischen Temperamentes sind / sich davor bestens hüten müssen / und würden solche Zeit und Kosten vergeblich anwenden / und an statt der Linderung nur mehr Beschwehrung empfinden. Denn da im Sauer-Brunnen sich sonderlich viel

wesentliches Eißen befindet / so ist leicht zu erachten / daß dadurch die im menschlichen Cörper befindliche Wege und Gänge angegriffen / und dergestalt zusammen gezogen werden / daß die darinnen enthaltene Säffte nothwendig stocken / und sich verdickern müssen ; Dahero dann wegem gehemmtem Umlauff gemeiniglich Dörr- und Wasser-Suchten zu erfolgen pflegen.

Wann aber magere Personen sonsten gesund und gewohnet sind / dergleichen Curen zur Lust und Veränderung zu gebrauchen / sich auch sonst nicht übel darauf befinden / dann können sie mäßig getruncken eben so viel nicht schaden. Sind sie aber zur Lungen-Dörr- und Wasser-Sucht geneigt / so bekommen sie ihnen allezeit übel.

Uberhaupt schadet das Sauer-Wasser allen denjenigen / welchen die innere Eingeweyde angegriffen / verschwühret / oder sonsten geschwächet sind ; sintemahlen durch das Wasser-trincken das Ubel sich nur vergrössern würde. Einem undaulichen Magen hingegen bekommen sie nicht übel / indem sie die Dauung und Appetit befördern / so dann alle im Magen und Gedärmen steckende gallichte / saure / und schleimigte Feuchtigkeiten verzehren / und ausführen / wodurch dann das davon entstehende beschwehrliche Sod-Brennen / Erbrechen / Colic / und Mutter-Schmertzen am besten gehoben werden.

Es reiniget auch das Mineralische Wasser die Nieren / Blaßen / und Harn-Gänge / von dem darinnen enthaltenen Schleim und Grieß / eröffnet auch sonsten alle Verstopffungen

nen des Leibes/ Guldenen-Ader-Fluß/ Monat-Zeit / ingleichem die Verstopffungen der Leber/ des Miltzes / und des Gekrößes; stärcket anbey und reiniget die Mutter/ vertreibt den weißen Fluß und Bleich-Sucht.

In Engbrüstigkeit/ welche von einem in der Lunge enthaltenen zähen Schleim herrühret / dienet das Sauer-Wasser ebenfalls wohl/ indem es besagten scharffen und zähen Schleim verdünnert/ und zum Auswurff befördert.

In Haupt- Augen- und Ohren-Beschwehrungen/ Tob-Sucht/ Melancholie/ und andern Hypochondrischen Zufällen/ kan dieses Wasser treffliche Dienste leisten; indem dadurch alle schleimichte und saure Feuchtigkeiten verbessert/ verdünnert/ und flüssig gemacht/ mithin zum ordentlichen Umlauff angewiesen/ und jede an Ort und Ende zum gebührenden Auswurff befördert werden.

In Gleich- und Glieder-Suchten schaffet das Sauer-Wasser anfänglich großen Nutzen; wenn das Ubel aber schon lange angehalten/ und eingewurtzelt/ so ist es vielmehr schädlich als nutzlich. In allen Unreinigkeiten der Haut/ welche vom unreinen Geblüt entstehen/ kan dieses Wasser ebenfalls gute Dienste leisten/ indem es das Geblüt versüsset / verdünnert/ und reiniget.

Beym würcklichen Gebrauch **des Sauer-Wassers**/ soll vorhero der Leib gebührend gereiniget / und zu dem Ende zur Ausführung / der übermäßigen und schleimichten

Feuchtigkeiten ein bequemliches gelindes Laxir-Mittel genommen werden. Wäre eine Vollblütigkeit vorhanden / verstehe bey denjenigen / welche den Brunnen nur zur Lust und Präservation gebrauchen / so muß auch billig vorhero eine Ader eröffnet werden / weilen auf solche Weiße das Wasser desto besser durchdringen / und seine Würckung vollbringen kan.

Die beste Zeit zum Trincken ist der Sommer / wann die Kälte nachgelassen hat / und die Lufft fein warm worden / welches folglich am bequemlichsten im Brach- Heu- und Augst-Monat geschicht: Ist aber der May schon angenehm und warm / so kan man auch schon in selbigem die Cur anfangen.

Beym würcklichen Gebrauch schicken sich die Morgen Stunden am besten / vorhero aber muß man sich erst etwas bewegen / und versuchen / daß die natürliche Oeffnung erfolge. Wenn dieses geschehen / so kan hierauf der Anfang mit einem Glaß voll gemacht / und so dann eine Zeit hernach / noch ein und ander Glaß darauf gesetzet werden. Folgenden Tages wird wieder mit zwey biß drey Gläßern aufgestiegen / und auf solche Weiße mit allmähligem Aufsteigen so lange fortgefahren / biß eine genugsamme Würckung drauf erfolget. Wolte man aber zu wenig trincken / würde im Leib nur eine große Verwirrung entstehen / dahero noch viel besser zuviel / als zu wenig / zu trincken.

Bey vermerckender Würckung verharre man bey voriger Zahl der Glässer / ohngefähr zwölff biß vierzehen Tage lang / auch wohl länger /

länger / nach dem nemlich der Zustand / und der gegenwärtige Medicus es erfordern.

Wolte aber das Wasser nicht wohl durch den Urin abgehen / und Aufblähung des Leibes verursachen / so darff man nur erstern Falls etliche Messer-Spitz vom präparirten Wein-Stein im ersten Glaß Wasser nehmen; letztern Falls aber etwas Aniß-Fenchel- oder Kümmel-Confect geniessen. Es überfallen dergleichen Zufälle öffters solche Leute / welche gar zärtlich / und einen schwachen Magen haben / dahero sie das Wasser nicht so jähling hinab schlucken / sondern vor erst im Mund wohl herum werffen sollen / so wird es so leichtlich keine Ungelegenheiten verursachen.

Das Wasser aber zum Gebrauch warm zu machen / ist nicht rathsam / indem ihm die Kräffte so gleich entgehen. Erfordert es jedoch die Noth / so kan man solches in einem wohl-verwahrten Gefäß in einer warmen Stuben oder auch beym Feuer überschlagen lassen / so hat es eben so viel nicht zu bedeuten. Besser ist es gleichwohl allezeit also frisch von der Quelle weg zu trincken.

Der gröste Vortheil beym Trincken bestehet in der Bewegung / daß man auf jedesmahliges Trincken / sich wohl bewege; doch muß diese nur allmählig und niemahls zu hefftig geschehen / damit kein Schweiß erfolge; weilen sonsten die Würckung des Brunnens durch den Urin und Stuhl-Gang verhindert würde. Wäre aber jemand nicht im Stand lange zu gehen / so schadet endlich nicht / statt dessen in einer

Chaise fein langsam spatzieren zu fahren / doch muß solches auf einem ebenen und anmuthigem Weg geschehen. Nach Verfliessung einer halben viertel Stund / fähret man wieder zum Brunnen zurück / trincket wieder etliche Gläßer / und fahret damit also wechsels-weiße fort / biß die gantze Portion getruncken / welches in Zeit von ein oder anderthalb Stunden geschehen kan.

Nach deme also zehen biß zwölff Tag lang die höchste Dosis getruncken worden / so wird wieder allmählig abgestiegen / und endlich die Cur mit einem dienlichen Laxir-Mittel wiederum beschlossen.

Sollte aber allenfalls / wärendem Trincken / das Wasser weder durch den Urin noch Stuhl-Gang gebührend abgehen / so muß allerdings der Natur an die Hand gegangen / und zu dem Ende theils auf den Urin treibende / theils auch laxirende Dinge gegeben werden / welches der am Brunnen befindliche Medicus am besten zu besorgen weiß.

Das Nachmittags angestellte Curmäßige Trincken ist nicht rathsam / denn da die Dauung der zu Mittags genossenen Speisen nicht so bald bey einem und anderm vollbracht wird / so würde dadurch der Magen geschwächet / und die Dauung ziemlich verhindert werden / doch kan es eben nicht schaden / um vier Uhr ohngefähr / drey biß vier Glässer / bey erfordrendem Durst zu trincken.

Beym Gebrauch des Sauer-Brunnens wird zuforderst eine ordentliche Diät erfordert / als davon die mehreste Würckung

des Wassers abhanget. Hingegen ist alle Füllerey und Uberfluß im Essen und Trincken höchst schädlich: nach Appetit aber / und zur Nothdurfft zu essen / ist gar wohl erlaubt / nur kommt es darauf an / daß die Mittags-Mahlzeit nicht zu starck seye / und man noch allezeit mit etwas Appetit vom Tisch aufstehe.

Die Speisen müssen nahrhafft / und gut zu verdauen seyn / dahero ist leicht zu erachten / daß man sich hüten müsse für altem zähem Ochsen-Kühe-Schweinen-und Schaaf-Fleisch / wie auch für Gäntzen / Enden / und allerhand geräucherten und gedörrten Speisen: Ingleichem schaden alle grüne / schleimigte / und gesaltzene Fische / windigtes Hülsen- oder auch anderes grobes Gemüß / allerhand Milch- und Mehl-Speisen / und was dergleichen mehr ist.

Statt dessen aber dienet jung Rind- Kalb- und Lamm-Fleisch / junge Haaßen und Wildprett / allerhand zartes / zahmes und wildes Geflügel. Von Fischen sind am besten die Forellen / Grundeln / Hechte und Persiche.

Das grüne Gemüß ist sonderlich dienlich / indem es den Leib gar wohl erweichet und den Appetit zum Essen befördert.

Am kräfftigsten sind die von alten Hühnern / Cappaunen / und Ochsen-Fleisch gemachte Suppen / entweder so pur / oder aber mit Gersten und Haber-Mehl bereitet. Anderer vielen dienlichen Speisen anjetzo zu geschweigen / als wofür ohne dem bey dem Brunnen genugsam gesorget wird.

Zum Tranck schicket sich am besten ein gut Glaß Rheinischer Wein / doch muß er nicht jung / sondern abgelegen / und mild seyn. Unsere Niersteiner-Rhein-Weine schicken sich gar wohl zur Cur / weilen sie eine besondere Krafft haben / nicht nur den Magen zu stärcken / sondern auch auf das Wasser zu treiben.

Nach geendigter Mittags-Mahlzeit/ soll wenigstens eine gute Stunde geruhet / und die Zeit mit einem nützlichen Gespräch zugebracht werden / so kan der Magen die Speisen desto besser verkochen / hernach aber wird zur Beförderung der Dauung eine gelinde Bewegung erfordert / biß etwann um drey Uhr / da man sich wieder setzen / und auf ein oder andere Weiße belustigen kan.

Die Abend-Mahlzeit soll aus wenigen oder leicht-verdaulichen Speisen bestehen / und wird so wohl vor / als hernach / eine sich schickende Bewegung abermahls erfordert.

Zur Diät gehören sonderlich die Gemüths-Bewegungen / dahero diejenige / welche sich entschliessen wollen / die Cur mit erwünschtem Erfolg zu vollenden / vollkommen entschlossen seyn müssen / alle Grillen und vergebliche Hauß-Sorgen daheim zu lassen / und sich beym Brunnen nichts wiedriges anfechten oder bewegen lassen. Dann beym Brunnen muß **der Hanß Ohne Sorg** vollkommen Meister seyn. Wer aber dieses nicht in Acht nehmen / sondern viel lieber ein Sclav von seinen Affecten seyn will / der verhindert nicht nur die Würckung des Wassers / sondern muß auch

zu seinem Schaden / allerhand verdrießliche Zufälle gewärtig seyn.

Die bey der Cur etwan vorkommende Zufälle / und dann das fernere Verhalten nach der Cur / finde unnöthig zu beschreiben / indem solches/ohne dem schon/von dem beym Brunnen befindlichen Medico besorget wird.

Die XIII. Abhandlung.

Von denen Affecten oder Gemüths Bewegungen.

Das Erste Capitel.

Von den Affecten insgemein.

Es ist eine ausgemachte Sache / daß ein Mensch / der glücklich und vergnügt leben / und für seine Gesundheit Sorge tragen will / Herr und Meister über seine Affecten seyn müsse. Denn / gleichwie die ordentliche Bewegung des Gemüths gar viel zur Erhaltung der Gesundheit und Verlängerung des Lebens beyträgt; Also kan hingegen deren unordentliche Bewegung die Gesundheit über den Hauffen werffen / und das Leben ziemlich verkürtzen.

Am meisten aber schaden die plötzlich auf einander folgende Affecten / wenn nemlich einen Zornigen und Blut-dürstigen eine plötzliche Furcht und Schrecken; Einen Hochmüthigen und Ehrgeitzigen / Schande und Verachtung;

achtung; Einen Frölichen plötzliche Traurigrigkeit; Einen Wollüstigen oder Verliebten/ Schmach und Gram befället 2c.

Durch diese so schnelle Veränderung/ wird die Natur dermassen verwirrt gemacht/ daß der Mensch öffters in eine hefftige/ ja wohl gar tödliche Kranckheit verfället; gegen welche alle/ auch so gar die aller-vortrefflichste Artzeneyen nichts vermögen/ es seye dann/ daß der Mensch seine unordentlichen Affecten überwindet/ und sein Gemüth zur stillen Ruhe schicket.

Die tägliche Erfahrung lehret/ wie übel sich zornige Leute auf vorher gegangene Alteration befinden; und bekommen sie öffters darauf ein gallichtes Erbrechen/ Hitzige Fieber/ und andere gefährliche Zustände mehr. Am meisten schadet dergleichen zornige Bewegung denen säugenden Weibern/ als wovon die Milch dergestalt verändert und verdorben wird/ daß gemeiniglich darauf die Gichter bey Kindern erfolgen.

Wie nun die Affecten vornehmlich von dem Temperament des Menschen herrühren/ als ist auch der Mensch schuldig solche in gehörigem Zaum und Gleich-Gewicht zu halten. Und da der Cholericus ohne dem überzeuget ist/ daß er zu schnellem Zorn geneigt seye; als muß er auch zu vorderst hitzig gewürtzte Speisen und Getränck eyffrigst meiden/ als wodurch das innere Feuer nur mehr und mehr aufgeblasen und der Zorn dadurch erreget wird. So dann ist dem hefftigen Zorn-Affect/ die ihn überwindende Christliche Liebes-Neigung entgegen zu setzen/

setzen / so wird auf solche Weiße der Mensch seine schändliche Neigungen überwinden / und Herr im Hause bleiben können.

Insgemein haben kränckliche und zur Schwind-Sucht geneigte Leute das Unglück / daß sie den außerordentlichen Gemüths-Bewegungen / sonderlich dem Zorn allzuviel ergeben sind. Dahero solche auch dadurch ihre Natur nur noch mehr schwächen / und die Kranckheit vergrössern.

Da nun der Zorn das Geblüt allzusehr erhitzet und beweget / so ist leicht zu erachten / daß dadurch diese Fäulung in der Lunge nur mehrers vergrössert / und das verzehrende Fieber gestärcket werde. Um deßwillen dergleichen Personen sich äusserst befleissigen sollen ihre Affecten im Zaum zu halten / und von allen unordentlichen Bewegungen abzuziehen.

Uberhaupt haben unordentliche Gemüths-Bewegungen die Macht des Menschen Gesundheit zu schwächen / und so gar das Leben abzukürtzen. Hingegen können auch selbige / wann sie in ihrer Ordnung bleiben / des Menschen Gesundheit nach ihrer Maaß erhalten / und durch GOTTes Gnade das Leben verlängern. Damit aber solche desto besser begriffen werden können / so will ich jeden Affect ins besondere vorstellen / und derselben Schaden und Nutzen anmercken.

Das

Das II. Capitel.

Von den Affecten oder Neigungen insonderheit.

Unter den menschlichen Affecten behält wohl der Zorn und Rachgierigkeit insgemein die Oberhand. Was beyde für hefftige Gemüths-Bewegungen seyen/ bezeuget der davon kommende Erfolg. Sintemahlen bey des Zorns Entstehung das Geblüt sogleich auf eine außerordentliche Weise zu wallen anfängt / und heraus an die äußere Theile des Leibes tritt/ daß selbige davon gantz roth und feurig werden. Da nun hiedurch ein geschwinderer und stärckerer Umlauff des Geblüts erfolget/ so geschicht es auch / daß die Galle außerordentlich beweget/ in den Zwölff-Finger-Darm gegen die Gebühr häuffiger getrieben / und von dar in den Magen zurück-tritt/ deren Gegenwart dann so gleich / Bitterkeit auf der Zungen / Ubelkeit / Magen-Drücken / Erbrechen / Durchbruch / Reissen und Grimmen im Leib / und andere Zufälle mehr verursachet.

Geschicht es nun/ daß die durch Zorn in Unordnung gebrachte Galle ein Erbrechen oder Durchbruch erreget / dann können dergleichen zornige Leute wohl vom Glück sagen / indeme sie dadurch sich mehrentheils erleichtert befinden. Kan aber die ausgetrettene Galle sich nicht also ergießen/so tritt sie zurück in das Geblüt / machet dasselbe feurig und dermassen flüchtig / daß davon das Weiße in den Augen / auch öffters alle

außere

äussere Theile der Haut gantz gefärbet werden; dahero entstehet nachmahls die Gelbsucht/ und allerhand hitzige Fieber/ Hertz-Klopffen/ und Zittern der Glieder/ ꝛc.

Insgemein wird man bey dergleichen Leuten eine schwehre Zunge gewahr/ daß sie anfangen zu stammlen/und nicht fertig reden können in dem dadurch die Nerven gleichsam mit gelähmet werden.

Zuweilen geschicht es auch/daß das Geblüt mit Ungestümm dem Gehirn zu eilet/ sich daselbst ausgiesset/ und den Einfluß der sinnlichen Geister verhindert; wodurch dann nothwendig allerhand gefährliche Zustände/ als Schwindel/ Zungen-Lähmung/ Gichter/ und Schlag-Flüsse erfolgen müssen.

Gemeiniglich kommen dergleichen gefährliche Zufälle von einem versteckten und in sich hinein gefressenen Zorn; wenn nemlich der Mensch seinen Zorn nicht auslassen kan/ und derjenige/ mit dem man zu thun hat/ entweder ihm in allem gleich/ oder wohl gar überlegen ist/ so ist der zornige gezwungen/ seinen Zorn zu verbeissen. Solcher Gestalt wird er über sich selbsten erbittert/ und rächet sich die Natur öffters an ihrem eigenen Leib; dahero geschicht es zuweilen/ daß ein solcher Mensch gantz rasend wird/ und wohl gar die Hand an sich selbst leget/ und sich entleibet.

Diesem unsinnigen Zorn sind sonderlich die so genannte Cholerici ergeben/ dahero solche billig dahin bedacht seyn sollen/ alles zu meiden/

den / was dero Geblüt erhitzen / und in ein ausserordentliches Wallen bringen kan.

Dem Zorn wird billig entgegen gesetzt der Schrecken/ denn da im Zorn das Geblüt von innen an die äussere Theile getrieben wird/ also laufft hingegen das Geblüt im Schrecken/ von den äussern nach den innern Theilen des Leibs / und sonderlich nach dem Hertzen zu; dahero kommt es / daß der Mensch im Schrecken/ wegen Zurück-Trettung des Geblüts gantz blaß und kalt wird/und hierauf eine grosse Aengstligkeit und Hertz-Klopffeu empfindet/ welche Zufälle nicht eher nachlassen / als biß der Mensch sich wiederum erholet / und begreiffet/ daß er nichts zu fürchten habe.

Hält aber der Schrecken an / dann verursachet solcher endlich eine Furcht / Traurigkeit/ und Bekümmernüß. Da nun dadurch die natürliche Säffte verdickert / und in ihrem Umlauff gehemmet werden / so wird der Trieb des Geblüts zu schwach / und entstehet davon ein dickes und schwehres Geblüt. Und weil anbey keine rechte Verdauung geschicht / so kan auch keine gebührende Nahrung mehr erfolgen / dahero solche Leute endlich gantz elend und Leut-scheu werden / entäussern sich alles menschlichen Umgans/ gerathen in ein tieffes argwöhnisches Nachdencken / und stellen sich allerhand ungereimte Dinge vor.

Je mehr der Mensch nun dergleichen schreckhafften Furcht / Traurigkeit/ und Bekümmerniß nachhänget / je mehr wird auch dessen Natur geschwächet / daß endlich der Mensch von

von Tag zu Tag krafftloser und swohl gar dem Tode zu theil wird. Insgemein schadet Furcht und Schrecken schwächlichten Naturen / und ist bekannt / daß solche öffters aus Schrecken / Furcht und Kümmernüß / mit allerhand schwehren Kranckheiten / als Schlag- und Steck-Flüssen / hitzigen / gifftigen / und andern Fiebern / Verstopffung der monatlichen Zeit und andern Mutter-Reinigungen / Blattern / Röteln / rother Ruhr und andern Zuständen mehr / befallen werdē.

Ja die Erfahrung bekräfftiget / daß viele plötzlich aus Schrecken gestorben: denn weil das Geblüt auf einmahl zu häuffig nach dem Hertzen und der Lunge zugeloffen / und diese beyde Eingeweyde zu starck angehäuffet / so hat allerdings das Geblüt sich daselbst verdickern / mithin wegen ermanglendem Umlauff / der Tod erfolgen müssen.

Ob nun wohl der Schrecken vorhin gemeldeter massen gefährliche und tödtliche Zufälle zu verursachen pfleget / so geschicht es doch auch zuweilen / daß solcher ersprießlich seyn kan. Gleich dann die Erfahrung bezeuget / daß Leute / welche allzustarck aus der Nasen geblutet / durch unvermuthetes kaltes Wasser aufgiessen / dermassen erschrecket worden / daß der Blut-Fluß auf einmahl nachgelassen hat; anderer vieler Exempel als vom Schluchsen / Durchlauff / Podagra / rc. vorjetzo zu geschweigen.

Mit der Furcht und Traurigkeit kommet auch der Ehr- und Geld-Geitz / wie nicht weniger der Neid überein / denn da diese ebenfalls die natürlichen Säffte des Leibes verdi-

 ckern /

ckern / und so wohl die inneren als äusseren Theile des Leibs auf eine krampfigte Art zusammen ziehen / und dadurch verursachen / daß das Blut und übrige Feuchtigkeiten / an und durch die weiche Theile nicht recht hin- und durch- geführet / und von den innern an die äussere Theile des Leibs heraus gebracht werden können / so geschicht es / daß solche Leute gantz blaß aussehen / und gemeiniglich schwache Glieder haben.

Eines Ehrgeitzigen und Hoffärtigen Passion bestehet öffters nur in leerer Einbildung; sintemahlen vielmahl auch arme unvermögende Leute mit dieser närrischen Einbildung geplaget werden.

Ein Geld-Geitziger hingegen will was wesentliches haben / er tichtet und trachtet Tag und Nacht / daß er seinen Schatz oder Gold-Klumpen beysammen behalten und vermehren möge. Hierinnen spahret er weder Fleiß noch Schweiß / leidet darüber offt Hunger und Durst / damit er etwas vor sich bringen / und Kisten und Kästen voll machen möge.

Zu diesem Geld-Geitz gesellet sich dann auch gemeiniglich der Neid / der da zwar seinem Leib nichts ermanglen lässet / andern aber nicht das geringste gönnen noch mittheilen will; ja dergleichen Leute freuen sich noch wohl / wann es andern übel gehet. Dieses aber sind rechte Un-Menschen und geitzige neidische Hunde.

Beyde Affecten sind gemeiniglich mit einander vereiniget / dahero sind solche Leute auch immer unruhig / können für Geitz nicht schlaffen /

schlaffen / und wenn sie das nicht habhafft werden / was sie verlangen ; oder nicht verhindern können / was sie andern nicht gönnen ; so ergrimmen sie gegen sich selbsten / wodurch dann der Leib angegriffen / das Geblüt verderbet / und die Kräffte vor der Zeit verzehret werden.

Es sind dergleichen geitzige und neidische Leute wohl recht zu bejammern / indem sie recht geflissentlich sich um ihre Gesundheit zu bringen suchen / andern aber von ihnen beneideten Leuten wenig schaden können. Ihre gantze Wuth bestehet in der Einbildungs-Krafft / vermittelst welcher sie öffters hoch und weit dencken / hauen und stechen / toben und wüten / auch sich äusserst bestreben zu verhindern / damit der Nächste diß oder jenes nicht erhalten möge. Da aber alles dieses nur in der blossen Einbildung bestehet / und sie ihre Absicht dadurch nicht vollkommen erreichen können / so entstehet in ihnen ein hefftiges Grämen / wodurch dann vollends alle natürliche Säffte vertrocknet / und die Kräffte des Leibes verzehret werden.

Also wird ein solcher elender neidischer Mensch durch seine selbst eigene Einbildung gestraffet / ohne daß er seinem Neben-Menschen einigen Schaden zufügen könnte.

Der schreckhafften / neidischen / und traurigen Einbildung wird billig die Freude und Liebe entgegen gesetzt ; welche / wenn sie in ihrer geziemenden Ordnung und Mäßigkeit erhalten werden / dem Leibe grossen Vortheil bringen : bekommen sie aber bey dem Menschen das

Ubergewicht/ so verwirren sie den ordentlichen Lauff des Geblüts/ und verursachen bey einigen eine allzu hefftige Bewegung desselben/ wie auch der übrigen Säffte des Leibes /woraus hernachmahls öffters eine plötzliche Sinnlosigkeit/ Gichter/ Schlag- und Steck-Flüsse / bey andern aber langwührige und verzehrende Fieber / zu entstehen pflegen.

Die Erfahrung hat schon vielmahl bekräfftiget/ daß manche von allzu grosser Freude in eine starcke/ und offt tödliche Ohnmacht verfallen/ davon sie nimmermehr aufgewachet sind.

Was der unordentliche Liebes-Affect für Unheil im menschlichen Cörper anrichtet / ist leider mehr als zu viel bekannt; denn dadurch wird der reineste und beste Theil des Geblüts vorsetzlicher Weise verschwendet und verzehret/ und bleibet hingegen ein dickes schleimigtes Geblüt zurück; wovon dann der Leib entkräfftet/ und das Leben verkürtzet wird. Anderer davon kommenden beschwehrlichen und öffters gefährlichen Zufälle/ als des Saamen-Flusses/ Venus-Seuche/ und tödtlicher Auszehrung / anjetzo zu geschweigen/ welche dergleichen unkeusche Venus-Knechte insgemein zu gewarten haben.

Da nun die Affecten ihren Sitz fürnemlich in der Einbildung haben/ als soll auch der Mensch dahin bedacht seyn/ solche in einem gehörigen Zaum oder Gleichgewicht zu halten.

Ist der Mensch nach seinem Cholerischen Temperament zum Zorn und Rachgier geneigt/ so soll er solches so wohl durch eine kühlende

lende Diät in Speiß und Tranck / als auch durch eine sittliche und vernünfftige Vorstellung zur Sanfftmuth und Gelassenheit anweisen. Denn

Fortior est qui se, quam qui fortissima vincit
Mœnia, nec virtus altius ire potest.

oder wie es Salomo ausspricht: Ein Gedultiger ist besser / als ein Starcker.

Zu Dämpffung des Zorns hilfft ebenfalls eine vernünfftige Uberlegung der öffters darauf folgenden Schlag- Lähm- und Steck- Flüsse / und anderer Zufälle mehr. Wie nicht minder ein vernünfftiges Stillschweigen und Nachgeben; dennn der Kluge giebt allezeit nach. Ist aber der Mensch aus menschlicher Schwachheit / gegen Vermuthen / vom Zorn dannoch übereilet worden / dann soll das seine gröste Sorge seyn / sein Gemüth zu besänfftigen / die kalte Lufft zu meiden / und sonderlich sich des Essens und Trinckens zu enthalten. Sollte aber die Natur ein hefftiges Verlangen nach Trincken haben / kan endlich ein Trunck Wassers nicht schaden / sintemalen dadurch die erregte Galle besänfftiget und præcipitiret wird. Hitzige Geträncke hingegen sollen als Gifft gemeidet werden. Ehe und bevor aber etwas von Speiß und Tranck genommen wird / soll man sich vor erst mit frischem Wasser wohl wäschen / und versuchen die Natur durch den Stuhlgang oder Weglassung des Urins zu erleichtern.

Der Schrecken / Furcht / Traurigkeit / Bekümmernüß / Geitz / Neid / 2c. rühren her

 von

von einem Melancholischen Temperament. Denn da dergleichen Leute ein dickes und schwehres Geblüt haben / so ist auch dessen Trieb zu schwach / und gehet der Umlauff gar zu langsam von statten.

Solchen Falls dienet sonderlich in plötzlichem Schrecken eine Aderläß und Bewegung / als wodurch das Geblüt so gleich wieder in seine Ordnung gebracht / und verdünnert wird. So dann bekommet gar wohl ein guter Trunck Wein / indem dadurch die Lebens-Geister insonderheit aufgewecket und ermuntert werden.

Salomo selbsten hat schon zu seiner Zeit anbefohlen / daß man den Erschrockenen und Betrübten Wein geben solle / damit sie ihres Elendes vergessen. Schwächlichte Personen / die etwan des Weins nicht gewohnt wären / können sich des Zimmet-Wassers / und anderer stärckenden Dinge bedienen. Sonderlich bekommet dieses letztere denen schwangern / und etwan hefftig-erschrockenen Weibern gar wohl / vor dessen Gebrauch aber ist nöthig / daß sie ihr Wasser zuförderst abschlagen.

Gegen die übrigen außerordentlichen Gemüths-Bewegungen dienet am besten die **Gedult** / und Uberwindung sein selbst / in vernünfftiger Betrachtung / daß so gar die weisen Heyden sich darinnen zu überwinden gewust / warum nicht vielmehr wir Christen / die wir aus GOttes Wort gantz anderst unterrichtet sind. Syrach giebt darzu eine gute Lehre und spricht:

Plage

Plage dich nicht selbst mit deinen eigenen Gedancken / denn ein frölich Hertz ist des Menschen Leben / und seine Freude ist sein langes Leben. Thue dir gutes und tröste dein Hertz / und treibe die Traurigkeit ferne von dir. Denn Traurigkeit tödtet viel Leute / und dienet doch nirgends zu.

Da nun die Seele in ihrer ordentlichen Bewegung verhindert wird / entweder durch feurige Affecten / als Zorn / Rachgierigkeit / und übermäßige Freude ꝛc. wodurch das Geblüt in allzu grosses Wallen geräthet; oder aber durch ängstliche Gemüths-Bewegungen / als Sorgen / Traurigkeit / Betrübnüß / Furcht und Gram ꝛc. wodurch das Geblüt und übrige Säffte verdickert / und in ihrem gehörigen Umlauff gehemmet werden / daß die gebührende Ab- und Aus-Sonderungen nicht erfolgen können. So ist leicht zu erachten / daß erstern Falls allerhand hitzige und verzehrende Fieber; letztern Falls aber / allerhand gefährliche / ja tödliche / Haupt- Brust- und Glieder- Flüsse entstehen müssen. Sintemahlen dadurch die Spiritus vitales und animales geschwächet / und gleichsam gelähmet werden / daß die lebhaffte Bewegung der natürlichen Säffte still stehen / und öffters ein schneller Tod darauf folgen muß.

Darum soll der Mensch vor allen Dingen seine Affecten mäßigen / und durch GOttes Gnade sich dahin bestreben / daß er selbige beherrschen / und im Zaum halten könne: So dann in allen Dingen ein geruhiges

gelassenes Gemüth bezeigen / und sich weder im Glück zu viel erfreuen / noch im Unglück zu viel erschrecken oder betrüben.

Gleichwie nun derjenige billig für glückseelig zu achten / der da seine Affecten bemeistern / und im Zaum halten kan; als hat er auch diesen Vortheil davon / daß er sich nicht nur für vielen Kranckheiten verwahren / sondern auch seine / ob wohl schwächlichte Gesundheit lange erhalten / und zu einem hohen Alter gelangen kan.

Die XIV. Abhandlung.

Von dem Gebrauch der Artzeneyen.

Das Erste Capitel.

Von der in den Sechs nicht-natürlichen Dingen bestehenden Artzney insgemein.

EIn gesunder Mensch kan einig und allein durch Beobachtung einer richtigen Diät / und rechten Gebrauch derer sechs nicht-natürlichen Dinge seine Gesundheit durch GOttes Gnade erhalten / und sein ihm von GOtt gesetztes Lebens-Ziel erreichen / ohne daß er hierzu einige Artzney nöthig hätte. Denn da heist es:

Abstine & habebis, quod Medicina nequit.

Es

Es ist dañenhero sich wohl zu verwundern/ daß ein und andere sich erkühnen mögen/ grossen Herren weiß zu machen / daß eine Universal-Artzney zu finden seye / welche den Menschen gesund erhalten / und zu einem hohen Alter bringe. Und damit sie desto ehender Beyfall bekommen / so muß solche in dem Gold verborgen stecken / dahero dann so wohl Tinctura auri liquida als sicca verfertiget / und davon viel Prahlens gemacht wird. Wenn man aber diese so hoch berühmte Gold-Artzneyen Betrachtet / und nach ihrer Würckung fraget / so bestehet solche mehrentheils in der Einbildung / und kan selten oder wohl gar nicht / mit Bestand der Wahrheit behauptet werden / daß das bereitete Gold / als eine Universal-Artzney jemahlen einiges Mirackul verrichtet hätte. Denn / wenn hierinnen die Erhaltung der Gesundheit / und Verlängerung des Lebens / eintzig und allein bestünde / so würde es um die arme Land-Leute übel stehen / als welche davon nichts wissen / noch sich dergleichen anschaffen können / und doch gleichwohlen mehrentheils gesund verbleiben / und zu einem hohen Alter gelangen.

Es laufft auch dergleichen Panacee / oder Universal-Artzeney gegen alle gesunde Vernunfft / und ist in der That nichts anderst / dann ein Hirn-Gespinnst und Charletanische Prahlerey. Denn so wenig alle Schuhe über einen Leisten / und alle Hüte auf einen Kopff sich schicken / eben so unmöglich ist es / daß eine Panacee solle gefunden werden / die sich

für alle Menschen schicken / und so wohl die Gesundheit erhalten / als die Kranckheiten vertilgen könnte: Wenigstens hat die Erfahrung biß anheute keine dergleichen Artzney an den Tag legen können / welche ein kurtzer Inbegriff aller andern Artzneyen wäre / und alle Kranckheiten curiren könnte.

Wie nun des Menschen Gesundheit obberührter massen in einem ordentlichen Umlauff der natürlichen Säffte bestehet / als wodurch das überflüßige verzehret / das dicke verdünnet / und das unreine davon abgesondert / mithin dessen Fäulung dardurch eintzig und allein präserviret wird; als ist leicht zu begreiffen / daß jetzt-besagter Umlauff der natürlichen Säffte nicht durch eine Universal-Artzney / sondern vielmehr durch öffters bemeldete sechs nicht-natürliche Dinge unterhalten und befördert werde; und wo nur eines davon in eine Unordnung verfället / oder sein Amt nicht gebührend verrichtet / dann wird so gleich offt angeregter Umlauff des Geblüts verwirret / oder wohl gar gehemmet.

Zum Exempel kan dienen die äussere Bewegung des Leibes / durch welche der innere Geblüts-Umlauff bestens befördert und flüssig erhalten wird; da sonsten ohne diese selbiges still stehen / sich verdickern / und endlich in eine Fäulung verfallen müste.

Und so ist es auch beschaffen mit denen übrigen sechs nicht-natürlichen Dingen: ein jedes ins besondere dienet zur nothdürfftigen Unterhaltung des menschlichen Leibes / und können

nen sie insgesamt / in gehöriger Ordnung gebraucht / statt einer Universal-Artzney / den Menschen gesund erhalten / dahero sie auch billig allen so genannten Präservativ-Mitteln vorzuziehen.

Das II. Capitel.

Von Betrachtung der Artzney insonderheit.

Ob nun wohl die Diät als das vornehmste Gesundheits-Mittel zu achten / so schliesse ich eben darum die Artzney nicht völlig aus / sintemahlen mir wohl bekannt / daß der grosse GOtt die Artzney nicht umsonst / sondern zu dem Ende erschaffen / daß dem Menschen dadurch in seinen Kranckheiten solle geholffen werden. Dahero der König Hiskias auf des Propheten Befehl sich eines Feigen-Pflasters zur Erlangung seiner Gesundheit bedienen muste. Unser Heyland selbsten hat die Artzney-Mittel nicht verachtet / und ob er wohl Krafft seiner Allmacht die ihme vorgekommene Gebrechen ohne Mittel hätte curiren können / so hat er gleichwohl sich solcher bedienet. Er bezeuget auch solches Gleichnuß-Weise durch Anführung des barmhertzigen Samariters / welcher dem am Weg gefundenen verwundeten Menschen Wein und Oehl in seine Wun-

Wunden gegossen / und / nebst guter Diät und Wartung / auf solche Weise curiren lassen.

Weil aber nicht jedermann mit der Artzney weiß umzugehen / so hat GOtt der HErr deßwegen den Artzt erschaffen / solchen auch selbsten Matthäi am IX. v. 12. offentlich angepriesen. Mit alle dem vermag weder die Artzney / noch der Artzt etwas fruchtbarliches auszurichten / wo GOtt nicht seinen Seegen darzu giebt; denn das ist und bleibet eine ausgemachte Sache / die Gabe gesund zu machen ist eine Gabe GOttes / dem gebühret zuvorderst die Ehre / er ist HErr über die Natur / diese aber ein Herr des Artztes; dahero auch der Medicus / als ein Diener GOttes und der Natur / nichts gegen GOtt und die Natur jemahls würcken kan.

Soll er nun was fruchtbarliches ausrichten / so muß so wohl er / als der Patient GOtt vor Augen haben / und dessen Benedeyung ausbitten / wiedrigen Falls der Medicus mit aller seiner Klugheit und Gelehrsamkeit weniger dann nichts bewerckstelligen wird.

Hiervon / nemlich von der Beschaffenheit der Artzney so wohl / als des Artztes / wäre zwar noch vieles zu erinnern; da aber solches eigentlich nicht zu meinem Zweck gehöret / sintemahlen ich mir vorgenommen / nach meinem geringen Vermögen vornemlich zu zeigen / wie ein gesunder Mensch zuförderst durch GOttes Gnade und rechten Gebrauch der sechs nicht-natürlichen Dinge sein Leben gesund erhalten

ten und fristen könne; als trage denn auch Bedencken/ hierbey mich länger aufzuhalten/ zumahlen so wohl in meinem Mitleidigen Artzt/ als vielen anderen Artzney-Büchern von denen Kranckheiten/ und dargegen dienenden Artzneyen/ genugsamme Nachricht zu finden.

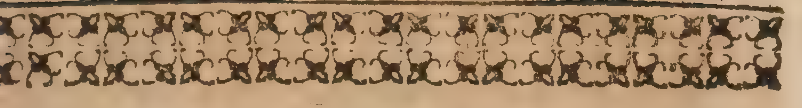
Der grundgütige GOtt und allmächtige Schöpffer und Erhalter aller lebendigen Menschen / welcher uns alle gleich liebet/ und sich freuet/ wenn wir Ihme mit gesundem Leib dienen/ und das von ihm ausgesteckte Lebens-Ziel erreichen können/ der verleyhe gnädiglich/ daß **dieses geringe Wercklein** zuförderst zur Ausbreitung seines hochheiligen Nahmens und Vermehrung Göttlichen Ruhms/ so dann auch zum Nutzen und Befestigung/ so wohl meiner/ als anderer Menschen Gesundheit/ gereichen möge.

Da aber die menschliche Blödigkeit gar zu groß/ und des menschlichen Hertzens Tichten und Trachten nur immerdar von Jugend auf böse ist; als wolle er uns auff seinen Wegen wandeln lassen/ unser Hertz/ Sinn/ und Gedancken nach seinem Göttlichen Willen lencken/ und gnädiglich verhüten/ daß unsere Hertzen nicht mit Fressen und Sauffen/ viehischer Wollust/ Zorn/ Haß/ Neid/ Grimm/ und andern muthwilligen/ so wohl zum Nachtheil unserer Gesundheit/ als Abkürtzung unsers Lebens/ abzielenden Excessen beschwehret werden; Sondern/ daß wir solchen vielmehr mit Christlicher Tapfferkeit widerstehen/ und uns zu einer

ver-

vernünfftigen Diät und Lebens-Wandel entschliessen / so werden wir dadurch nicht nur unsern / ob wohl öffters schwächlichten und kräncklichten Leib/aufrecht und gesund erhalten/sondern auch unser vorgestecktes Ziel mit einem vergnüglichen Alter/vermittelst Göttlicher Gnade/ erreichen können. Darzu wolle uns der Drey-Einige GOtt seine Göttliche Krafft und Beystand verleyhen /, welchem sey Ehre / Ruhm / und Preiß/ von Ewigkeit zu Ewigkeit. Amen!





Register/
aller hierinn enthaltenen Merckwürdigen Sachen.

A.

Artze-

B.

Bärbe /

C.

D.

E.

G.

Gewohn-

H.

J.

K.

N.

O.

P.

Q.

R.

Rüben

S.

T.

U.

V.

W.

Z.

Zugemüß /

ENDE.





